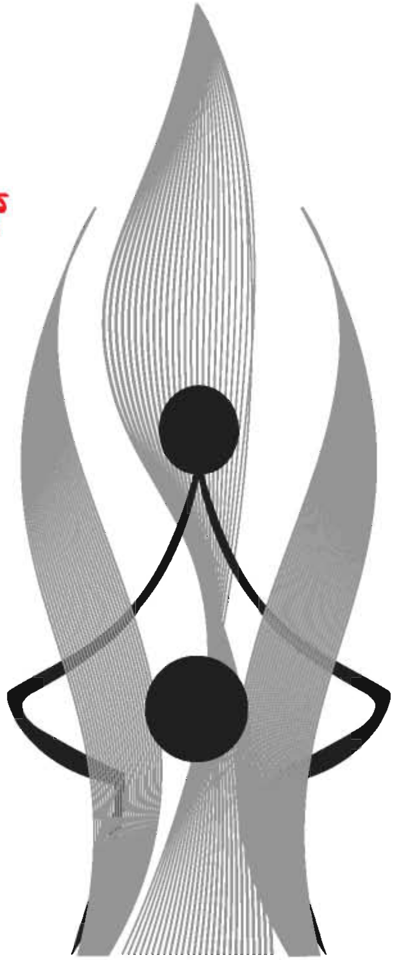
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত

শিক্ষক সংস্করণ

হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি



লেখক ও সম্পাদক

ড. নিরঞ্জন অধিকারী
বিনয় কৃষ্ণ ঢালী
শিশির মল্লিক
তাপসী রানী দাস

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড
৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা - ১০০০
কর্তৃক প্রকাশিত।

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম মুদ্রণ : আগস্ট, ২০১৬

চিত্রাঙ্কন
কান্তিদেব অধিকারী

সমন্বয়কারী
তাহ্‌মিনা রহমান

ডিজাইন
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের অধীন তৃতীয় প্রাথমিক শিক্ষা উন্নয়ন কর্মসূচির আওতায়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে: হুনান তিয়ানওয়েন জিনহুয়া প্রিন্টিং কো. লি. হুনান প্রভিন্স, চায়না

প্রসঙ্গ-কথা

প্রাথমিক স্তরের যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম দেশের সকল প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ১৯৯২ সালে প্রবর্তন করা হয়। শিক্ষাক্রম উন্নয়ন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। এই পরিপ্রেক্ষিতে ২০০২ সালে যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম প্রথম বারের মতো পরিমার্জন করা হয়। পরবর্তিতে 'জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০' প্রণীত হওয়ার পর ২০১১ সালে প্রাথমিক শিক্ষাক্রম পুনরায় পরিমার্জন করা হয়। প্রাথমিক শিক্ষার লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও প্রান্তিক যোগ্যতা থেকে শুরু করে বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা, শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা ও শিখনফল নতুনভাবে নির্ধারণ করা হয়। শিক্ষার্থীর পরিপূর্ণ বিকাশের বিষয়টিকে এক্ষেত্রে সর্বোচ্চ গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা হয়েছে। পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমের আলোকে ২০১৩ সালে প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণি পর্যন্ত সারা দেশে নতুন পাঠ্যপুস্তক বিতরণ করা হয়। শিখন শেখানো কার্যক্রমের আধুনিকায়নের লক্ষ্যে পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু উপস্থাপনে সাম্প্রতিক আন্তর্জাতিক পদ্ধতি ও কৌশল অনুসরণ করা হয়েছে। শিক্ষাক্রমের সফল বাস্তবায়নের লক্ষ্যে একই সঙ্গে যেসব বিষয়ের জন্য পাঠ্যপুস্তক রয়েছে সেগুলোর জন্য শিক্ষক সংস্করণ, যেসব বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জন্য কোনো পাঠ্যপুস্তক নেই সেগুলোর জন্য শিক্ষক নির্দেশিকা এবং শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়ন করা হয়।

ধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা একটি আবশ্যকীয় বিষয়। তৃতীয়, চতুর্থ ও পঞ্চম শ্রেণিতে **হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা** বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জন্য রয়েছে পাঠ্যপুস্তক এবং শিক্ষকের জন্য শিক্ষক সংস্করণ। প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণিত হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা বিষয়ে শিক্ষকবৃন্দের জন্য রয়েছে শিক্ষক নির্দেশিকা। শিক্ষক নির্দেশিকা/সংস্করণে পাঠের বিষয়বস্তু, প্রতিটি অধ্যায়ের জন্য অর্জন উপযোগী যোগ্যতা, শিখনফল, প্রতিটি পাঠের বিষয়বস্তু, পাঠসংশ্লিষ্ট শিখনফল, শিক্ষা উপকরণ, শিখন-শেখানো কার্যাবলি, ধারাবাহিক মূল্যায়নের নির্দেশনা, সামষ্টিক মূল্যায়নের নমুনা প্রশ্ন ও পরিকল্পিত কাজ সংযোজিত হয়েছে। শিক্ষক নির্দেশিকা/সংস্করণের শুরুতে রয়েছে শিক্ষকের জন্য সাধারণ নির্দেশনা। এই নির্দেশনা অনুসরণ করে শিখন-শেখানো কার্যক্রমে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে শিক্ষক শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। শিক্ষার্থীদের বিষয়সংশ্লিষ্ট জ্ঞান অর্জনের পাশাপাশি ধর্মীয় অনুশাসন অনুসরণ, নৈতিক গুণাবলি অর্জন, সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধের বিকাশের বিষয়গুলি শিক্ষক গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করবেন। প্রত্যেক শিক্ষকেরই নিজস্ব শিক্ষণ পদ্ধতি ও পাঠ উপস্থাপনের কৌশল রয়েছে। শিক্ষক তাঁর নিজস্ব চিন্তা-ভাবনার সঙ্গে শিক্ষক নির্দেশিকা/সংস্করণে বর্ণিত নির্দেশনার সমন্বয় সাধন করে শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন-এমনটাই প্রত্যাশা করছি।

উল্লেখ্য, শিক্ষক সহায়িকাটি প্রণয়ন, যৌক্তিক মূল্যায়ন ও চূড়ান্তকরণের কাজে বিভিন্ন পর্যায়ে শ্রেণি শিক্ষক, শিক্ষক প্রশিক্ষক, শিক্ষণ বিশেষজ্ঞ, শিক্ষাক্রম বিশেষজ্ঞ ও বিষয় বিশেষজ্ঞগণ অংশগ্রহণ করেছেন। শিক্ষক সহায়িকাসমূহ শ্রেণিকক্ষে শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনার জন্য উপযোগী হয়েছে কি না তা যাচাই করার জন্য ২০১৫ শিক্ষাবর্ষে দেশের সাতটি বিভাগের মোট ৩০টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ট্রাই আউট সম্পন্ন করা হয়েছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের প্রাথমিক শিক্ষাক্রম উইং এর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে শিক্ষক সংস্করণ/নির্দেশিকাটি প্রণীত হয়েছে। এটি রচনা, সম্পাদনা, যৌক্তিক মূল্যায়ন ও পরিমার্জন থেকে মুদ্রণ পর্যন্ত যাঁরা মেধা এবং শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সকলকে জানাই আন্তরিক ধন্যবাদ। যাঁদের জন্য এটি প্রণীত ও প্রকাশিত হলো, অর্থাৎ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকবৃন্দ শ্রেণিকক্ষে এর যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করলে দেশের প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীরা উপকৃত হবে এবং আমাদের এই উদ্যোগ ও প্রয়াস সফল হবে। এর ফলে দেশের প্রাথমিক স্তরে শিক্ষার গুণগত মানও বৃদ্ধি পাবে বলে আশা করা যায়। শিখন-শেখানো কার্যক্রমের এই মহৎ আয়োজন বাস্তবায়নে সংশ্লিষ্ট সকলের সহযোগিতা কামনা করছি।

প্রফেসর নারায়ণ চন্দ্র সাহা
চেয়ারম্যান
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

সূচিপত্র

অধ্যায়	বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	ঈশ্বর ও জীবসেবা	১-৯
দ্বিতীয় অধ্যায়	ঈশ্বরের স্বরূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা	
প্রথম পরিচ্ছেদ	ঈশ্বরের স্বরূপ	১০-৩১
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	উপাসনা ও প্রার্থনা	৩২-৪৬
তৃতীয় অধ্যায়	হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী	
প্রথম পরিচ্ছেদ	হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়	৪৭-৫৭
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	ধর্মগ্রন্থ	৫৮-৬৫
তৃতীয় পরিচ্ছেদ	মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী	৬৬-৭৬
চতুর্থ অধ্যায়	ঈশ্বরের একত্ব, ধর্মীয় সাম্য ও সম্প্রীতি	৭৭-৮৪
পঞ্চম অধ্যায়	শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা	৮৫-৯৮
ষষ্ঠ অধ্যায়	অহিংসা ও পরোপকার	৯৯-১০৮
সপ্তম অধ্যায়	স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম এবং আসন	
প্রথম পরিচ্ছেদ	স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম	১০৯-১১৭
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	আসন	১১৮-১২৫
অষ্টম অধ্যায়	দেশপ্রেম	১২৬-১৩৩
নবম অধ্যায়	ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি : পূজা-পার্বণ ও ধর্মক্ষেত্র	১৩৪-১৪৫

প্রথম অধ্যায়

ঈশ্বর ও জীবসেবা

আমরা জানি, ঈশ্বর সর্বশক্তিমান। তিনি মানুষ, জীব-জন্তু, সাগর-নদী-পাহাড়, বৃক্ষলতা-ফুল-ফল, আকাশ-বাতাস, চন্দ্র-সূর্য-গ্রহ-তারা — সবকিছু সৃষ্টি করেছেন। ঈশ্বর স্রষ্টা, জীব ও জগৎ তাঁর সৃষ্টি।

নিসর্গ দৃশ্য

ঈশ্বরের আরেক নাম পরমাত্মা। তিনি জীবের মধ্যেও অবস্থান করেন। জীবের মধ্যে অবস্থানকারী ঈশ্বরকে আত্মা বলে। ঈশ্বর জীবদেহে আত্মারূপে অবস্থান করে জীবকে পরিচালনা করেন। তাই জীবও ঈশ্বর।

আমরা ঈশ্বরের সেবা করে তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই। জীবনে চলার পথে তাঁর করুণা লাভ করতে চাই, যাতে আমাদের মঙ্গল হয়। তাই আমরা ঈশ্বরের স্তব-স্তুতি করি। তাতেও মন ভরে না। ঈশ্বরকে আমরা কাছে পেতে চাই। কিন্তু ঈশ্বর নিরাকার। তাঁকে দেখা যায় না। তাঁর শক্তি ও গুণের প্রকাশকে প্রত্যক্ষ করা যায় মাত্র।

তবে আমরা আরেকভাবে ঈশ্বরের সেবা করতে পারি। তা হলো জীবসেবা। যেহেতু ঈশ্বর আত্মারূপে জীবের মধ্যে অবস্থান করেন, সুতরাং জীবের সেবা করলে তা ঈশ্বরেরই সেবা করা হবে। এভাবে জীবসেবার মধ্য দিয়েও ঈশ্বরের সেবা করা যায়। তাইতো বলা হয়েছে — 'যত্র জীবঃ তত্র শিবঃ।' যেখানে জীব, সেখানেই শিব। এখানে শিব মানে ঈশ্বর। এ প্রসঙ্গে স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন,

'বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর।
জীবে প্রেম করে যেইজন, সেইজন সেবিছে ঈশ্বর।'

এর মর্মার্থ হলো, ঈশ্বর বহু জীবরূপে আমাদের সম্মুখে আছেন। তাঁকে বাইরে খোঁজার দরকার নেই। যিনি জীবের সেবা করেন, তিনি জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরেরই সেবা করেন।

সুতরাং জীবসেবাও ধর্ম। তাই আমরা জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবা করব। আমরা দরিদ্রের সেবা করব, আমরা পীড়িতের ও আর্তের সেবা করব।

আমরা পোষা জীবজন্তুর পরিচর্যা করব। গাছপালা রোপণ করব। সেগুলোর পরিচর্যা করব। এভাবে আমরা জীবকে ঈশ্বর-জ্ঞানে সেবা করব। এতে জীবের মঙ্গল হবে। জীবসেবা করে নিজেরা শান্তি পাব। ঈশ্বরও সন্তুষ্ট হবেন।

তোমার নিজের বা অন্যের জীবসেবার ঘটনা বর্ণনা কর।

এখন ধর্মগ্রন্থ মহাভারত থেকে জীবসেবার একটি উপাখ্যান শোনাচ্ছি :

দরিদ্র ব্রাহ্মণের জীবসেবা

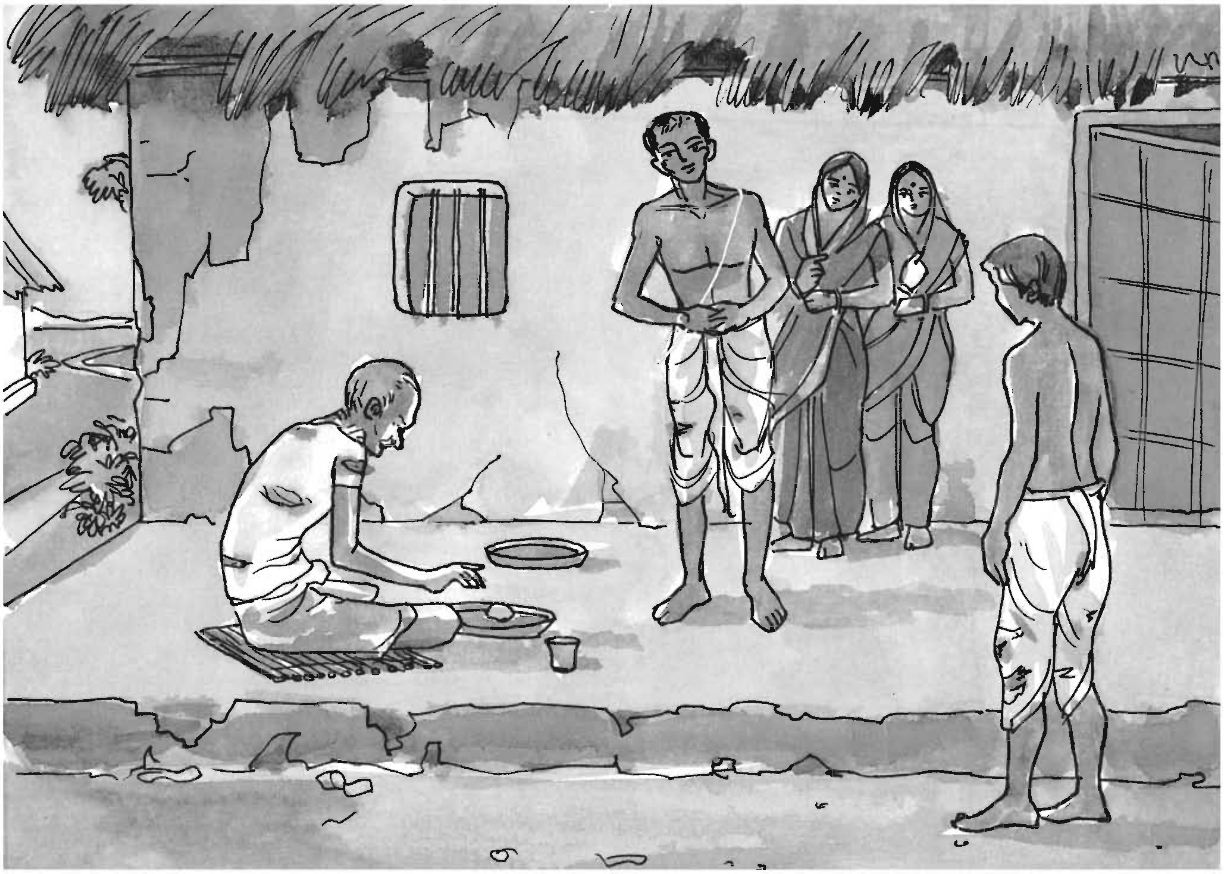
কুরুক্ষেত্র এ উপমহাদেশের একটি পবিত্র স্থান। কুরুক্ষেত্রকে ধর্মক্ষেত্রও বলা হয়। সেই কুরুক্ষেত্রে এক দরিদ্র ব্রাহ্মণ ছিলেন। স্ত্রী, এক ছেলে ও ছেলের বউকে নিয়ে তাঁর ছোট সংসার।

কিন্তু সংসার ছোট হলে কি হবে! কোনোদিন তাদের খাওয়া জুটত, কোনোদিন আধপেটা থাকতে হতো। কোনোদিন একেবারেই না খেয়ে থাকতে হতো। কারণ ব্রাহ্মণ ধর্মসাধনা ও বিদ্যাচর্চায় সময় কাটাতেন। উঞ্ছবৃত্তি করে খাবার সংগ্রহ করতেন। উঞ্ছবৃত্তি হচ্ছে জমির ধান কেটে নেওয়ার পর জমিতে যা দুই-এক ছড়া পড়ে থাকে, তা কুড়িয়ে নিয়ে তা দিয়ে খিদে মেটানো।

একক কাজ : ‘উঞ্ছবৃত্তি’ কথাটি বোঝাও।

একদিনের কথা।

ব্রাহ্মণ কোনো খাবার জোটাতে পারছেন না। খুবই খিদে পেয়েছে। স্ত্রী, ছেলে ও ছেলের বউও না খেয়ে আছে। পরে অতিকষ্টে কিছু যব সংগ্রহ করতে পেরেছিলেন। ব্রাহ্মণপত্নী সেই যব দিয়ে ছাতু বানালেন। তারপর সেই ছাতু চারভাগে ভাগ করলেন। চারজনে খাবেন।



ব্রাহ্মণ খেতে বসবেন। এমন সময় সেখানে এলেন আরেক দরিদ্র ব্রাহ্মণ। তিনি জানালেন, আমরা দুর্ভিক্ষে আক্রান্ত হয়েছি। অর্ধাহারে অনাহারে দিন কাটাচ্ছি। এখন আমি খুবই ক্ষুধার্ত।

ব্রাহ্মণ অতিথি ব্রাহ্মণকে হাতমুখ ধোয়ার জল দিলেন। বসার আসন দিলেন। পানীয় জল দিলেন। ক্লান্তি দূর হলো অতিথির। তারপর ব্রাহ্মণ নিজের ভাগের ছাতু অতিথিকে পরিবেশন করলেন। অত অল্পতে পেট ভরে ! ব্রাহ্মণপত্নী তাঁর নিজের ভাগের ছাতুও দিয়ে দিলেন। এভাবে অতিথি ব্রাহ্মণের খিদে মেটাতে ব্রাহ্মণের পুত্রও তার ভাগের ছাতু দিয়ে দিলেন।

তবু খিদে মিটল না অতিথি ব্রাহ্মণের।

'আর আছে?'— জিজ্ঞেস করলেন তিনি।

তখন ব্রাহ্মণের পুত্রবধূর ভাগের ছাতু অতিথির পাতে পরিবেশন করা হলো।

এভাবে ব্রাহ্মণ, তার স্ত্রী, পুত্র আর পুত্রবধূ নিজেরা ক্ষুধার্ত হয়েও জীবসেবার জন্য নিজেদের সামান্য খাদ্যও দান করলেন।

অতিথি ব্রাহ্মণ খুশি হয়ে উঠে দাঁড়ালেন।

'তোমাদের সেবায় আমি সন্তুষ্ট হয়েছি।'— বললেন অতিথি ব্রাহ্মণ। সবাই তাকালেন তাঁর দিকে।

কোথায় ব্রাহ্মণ!

এ যে স্বয়ং ধর্মদেব।

'তোমাদের পরীক্ষা করতে এসেছিলাম।' — বললেন ধর্মদেব।

জীবসেবার এই আদর্শ আমরাও যেন মনে-প্রাণে ধারণ করি।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। আমরা জানি, ——— সর্বশক্তিমান।
২। ঈশ্বর সকল ——— মধ্যে আছেন।
৩। জীবের ——— করলে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।
৪। কুরুক্ষেত্রকে ——— বলা হয়।
৫। ব্রাহ্মণ ——— আদর্শ স্থাপন করেছিলেন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। জীবও	ঈশ্বরের।
২। ঈশ্বর	তত্র শিবঃ।
৩। আমরা স্তব-স্তুতি করি	ছাতু।
৪। যত্র জীবঃ	মিষ্টান্ন।
৫। অতিথি খেয়েছিলেন	ঈশ্বর।
৬। প্রার্থনা করতে হয়	আত্মারূপে জীবের মধ্যে থাকেন।
	শ্রদ্ধার সঙ্গে।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। জীবের মধ্যে ঈশ্বর কিরূপে অবস্থান করেন?

ক. দেবতারূপে খ. ভ্রমররূপে
গ. মনরূপে ঘ. আত্মারূপে

২। 'বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর?'— কথাটি কে বলেছেন?

ক. রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব খ. স্বামী বিবেকানন্দ
গ. স্বামী লোকনাথানন্দ ঘ. স্বামী পূর্ণানন্দ

৩। ব্রাহ্মণ কীভাবে সংসার চালাতেন?

ক. পূজা করে　　খ. কীর্তন করে

গ. উঞ্ছবৃত্তি করে　　ঘ. ধর্মকথা শুনিয়ে

৪। অতিথি ব্রাহ্মণরূপে কে এসেছিলেন?

ক. ধর্মদেব　　খ. বিষ্ণু

গ. শিব　　ঘ. ইন্দ্র

৫। ব্রাহ্মণের পরিবারে কতোজন সদস্য ছিল?

ক. একজন　　খ. দুইজন

গ. তিনজন　　ঘ. চারজন

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। আত্মা বলতে কী বোঝ?
২। জীব বলতে কী বোঝ?
৩। ব্রাহ্মণের আর্থিক অবস্থা কেমন ছিল?
৪। ধর্মদেব অতিথি হয়ে এসেছিলেন কেন?
৫। আমরা কার সেবা করে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। ঈশ্বর ও জীবের সম্পর্ক বুঝিয়ে লেখ।
২। আমরা জীবসেবা করব কেন?
৩। কীভাবে জীবের সেবা করা যায়?
৪। ব্রাহ্মণকে অতিথি ব্রাহ্মণ এসে কী বলেছিলেন?
৫। ব্রাহ্মণ ও তাঁর পরিবারের সবাই নিজেরা না খেয়ে অতিথি ব্রাহ্মণকে খাইয়েছিলেন কেন?

প্রথম অধ্যায়

শিরোনাম : ঈশ্বর ও জীবসেবা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

১.১ সকল জীবের মধ্যে ঈশ্বর আত্মারূপে বিরাজ করেন তা বর্ণনা করতে পারবে, জীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবার মনোভাব গঠন করতে পারবে, ধর্মগ্রন্থ থেকে জীবসেবা সম্পর্কে একটি উপাখ্যান বা গল্প বর্ণনা করতে পারবে এবং তার শিক্ষার আলোকে জীবের সেবা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

শিখনফল

১.১.১ ঈশ্বর, আত্মা ও জীবের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
১.১.২ জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবার বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারবে।
১.১.৩ জীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবার মনোভাব গঠন করার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করেতে পারবে।
১.১.৪. জীবসেবামূলক উপাখ্যান বা গল্প বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০২

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ১-২ (আমরা জানি, ঈশ্বর .... ঘটনা বর্ণনা কর।)

শিখনফল

১.১.১ ঈশ্বর, আত্মা ও জীবের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
১.১.২ জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবার বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারবে।
১.১.৩ জীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবার মনোভাব গঠন করার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করেতে পারবে।
উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত চিত্র (পৃষ্ঠা ১)
- অঙ্কিত বা মুদ্রিত নিসর্গ দৃশ্য

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের ঈশ্বর সম্পর্কিত পূর্বজ্ঞান যাচাই করবেন। তাদের উত্তরের ভিত্তিতে তিনি নিসর্গ ও জীবের স্রষ্টারূপে ঈশ্বরের পরিচয় দেবেন। তিনি আরও জানাবেন ঈশ্বর সর্বময় ক্ষমতার অধিকারী। তিনি নিসর্গ ও জীবের স্রষ্টারূপে ঈশ্বরের পরিচয় দেবেন। আরও জানাবেন, ঈশ্বর সর্বময় কর্তৃত্বের অধিকারী। তিনি সর্বশক্তিমান। উল্লেখ্য, শিখনফল ১.১.১ – এ শিক্ষার্থীরা ঈশ্বর, আত্মা ও জীবের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে। পাঠ্যপুস্তকে এ কথা ব্যাখ্যা করা হয়েছে। সুতরাং শিক্ষক পাঠ্যপুস্তক অনুসরণে ঈশ্বর ও জীবের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করবেন।

ঈশ্বরের সঙ্গে জীবের সম্পর্কের দুইটি দিক রয়েছে।
১। ঈশ্বর স্রষ্টা, জীব তাঁর সৃষ্টি।
২। ঈশ্বর জীবের মধ্যে আত্মারূপে অবস্থান করেন।

আত্মাও ঈশ্বর। তবে ঈশ্বর যখন জীবের মধ্যে অবস্থান করেন তখন তাকে বলা হয় জীবআত্মা। আর ঈশ্বর হলেন পরমাত্মা। হিন্দুধর্মে একটি গভীর বিশ্বাস আছে, ঈশ্বর জীবের মধ্যে আত্মারূপে অবস্থান করেন বলে জীবও এক অর্থে ঈশ্বর।

পাঠ্যপুস্তকে এর পরবর্তী প্রসঙ্গ হচ্ছে এই যে, ঈশ্বর জীব সৃষ্টি করেছেন। তাই তাঁর প্রতি জীবের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা উচিত। এই কৃতজ্ঞতা প্রকাশের একটি উপায় হচ্ছে জীবসেবা। এভাবে শিক্ষার্থীদের তিনি বিষয়ের গভীরে নিয়ে যাবেন এবং স্বামী বিবেকানন্দের কবিতাংশের (বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি ----- সেবিছে ঈশ্বর) ব্যাখ্যা করে জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবা করার প্রতি শিক্ষার্থীদের উদ্বুদ্ধ করবেন। পাঠদানের মধ্যে ও শেষে প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

নমুনা প্রশ্ন

১। ঈশ্বর ও জীবের মধ্যকার সম্পর্ক কী ?
২। আত্মা ও জীবের মধ্যে সম্পর্ক কী ?
৩। আত্মাই ঈশ্বর – এ কথাটি ব্যাখ্যা কর।
৪। জীবসেবা করলে আমাদের কী উপকার হয় ?

বাড়ির কাজ

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিজের বা অন্যের জীবন থেকে জীব সেবার একটি ঘটনা লিখে আনতে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মধ্যে 'দরিদ্র ব্রাহ্মণের জীবসেবা'– শীর্ষক উপাখ্যানটি নিয়ে অভিনয়ের আয়োজন করতে পারেন। তাতে শিক্ষার্থীদের কয়েকজন ব্রাহ্মণ, ব্রাহ্মণের স্ত্রী, পুত্র, পুত্রবধূ ও অতিথির ভূমিকায় অভিনয় করবে। বাকিরা অভিনয় দেখবে এবং অভিমত ব্যক্ত করবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক নমুনা প্রশ্ন, অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন (পৃষ্ঠা ৫-৬) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।
- বাড়ির কাজের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ২-৬ ('এখন ধর্মগ্রন্থ' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

১.১.৩ জীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবার মনোভাব গঠন করার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

১.১.৪. জীবসেবামূলক উপাখ্যান বা গল্প বলতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত চিত্র (পৃষ্ঠা ৩)
- গল্পের বিষয় অবলম্বনে অঙ্কিত চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

যথারীতি কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাই করবেন। তারপর তাদের উত্তরের প্রসঙ্গ ধরে তিনি বলতে পারেন, আমরা দেখেছি জীব সেবার মধ্যে দিয়ে ঈশ্বরের সেবা করা হয়। শিক্ষার্থীদের উদ্দেশে বলবেন, তোমাদের মধ্য থেকে কেউ তোমার জানা বা তোমার নিজের জীবসেবার একটি ঘটনা বল। শিক্ষার্থীদের কেউ নিশ্চয়ই বলবে। তিনি তাকে ধন্যবাদ দেবেন এবং প্রশংসা করবেন। তারপর বলতে পারেন : আমিও আজ তোমাদের জীবসেবার এটি উপাখ্যান শোনাব। উপাখ্যানটি আমাদের একটি ধর্মগ্রন্থে আছে। তার নাম মহাভারত। এবার উপাখ্যানটি বলি। তিনি পাঠ্যপুস্তক অনুসরণে 'দরিদ্র ব্রাহ্মণের জীবসেবার' উপাখ্যানটি আকর্ষণীয়ভাবে বলবেন। লক্ষণীয়, দুইটি পাঠ একসঙ্গে রাখা হয়েছে। শিক্ষক পাঠ ২ থেকে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে উপাখ্যানের যতটুকু বলা যায় বলবেন এবং পরের পাঠে (পাঠ ৩) বাকিটুকু বলবেন। প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন (পৃষ্ঠা ৫ ও ৬) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

ঈশ্বরের স্বরূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা

প্রথম পরিচ্ছেদ

ঈশ্বরের স্বরূপ

আমরা জানি, ঈশ্বর এক ও অদ্বিতীয়। তাঁর অনন্ত শক্তি। অন্ত মানে শেষ। অনন্ত মানে যার শেষ নেই। ঈশ্বরের শক্তির শেষ নেই। তিনি সর্বশক্তিমান। আবার ঈশ্বরের অনন্ত গুণ। তাঁর গুণেরও শেষ নেই। তিনি আমাদের সৃষ্টি করেছেন। আমাদের তিনি পালন করেন। আমাদের জীবন, আমাদের মৃত্যু—সবকিছুর মূলেও তিনি। তাঁর সমান কেউ নেই।

ঈশ্বর নিরাকার। তবে তিনি যে-কোনো আকার ধারণ করতে পারেন। ঈশ্বর যখন নিরাকার, তখন তাঁকে বলা হয় ব্রহ্ম। ব্রহ্ম সকল জীব ও জগতের উপর প্রভুত্ব করেন। তাই ব্রহ্মের আরেক নাম ঈশ্বর। ঈশ্বর শব্দটির মানে হচ্ছে প্রভু। এই ব্রহ্ম বা ঈশ্বর যখন আমাদের কৃপা করেন, জগতের মঙ্গল করেন, তখন তাঁকে বলা হয় ভগবান।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। ঈশ্বর যখন নিরাকার তখন তাঁকে বলা হয়	
২। সবকিছুর মূলে রয়েছেন	

ব্রহ্ম সকল প্রাণের উৎসস্বরূপ। তাঁর থেকেই জগতের সৃষ্টি। তাঁর মধ্যেই জগতের অবস্থান। আবার তিনিই আত্মারূপে জীবের মধ্যে অবস্থান করেন। তাই ধর্মগ্রন্থ উপনিষদে বলা হয়েছে ‘সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম’ অর্থাৎ, সবকিছুই ব্রহ্ম বা ঈশ্বর। সুতরাং ব্রহ্ম, ঈশ্বর, ভগবান, দেব-দেবী এবং আত্মা— আলাদা কিছু নয়। একই ঈশ্বরের ভিন্ন-ভিন্ন নাম ও পরিচয়। জীবের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর অবস্থান করেন বলেই জীবকে ভালোবাসলে ঈশ্বরকেই ভালোবাসা হয়। তাই জীবকে ব্রহ্মজ্ঞানে সেবা করা আমাদের কর্তব্য।

ঈশ্বরের সাকার রূপ

দেব-দেবী

আমরা জানি, ঈশ্বরের কোনো আকার নেই। তিনি নিরাকার। তবে নিরাকার হলেও সর্বশক্তিমান ঈশ্বর যে-কোনো আকার ধারণ করতে পারেন। তিনি যে-কোনো রূপে নিজেকে প্রকাশ করতে পারেন। নিজের গুণ বা ক্ষমতাকে তিনি আকার দিতে পারেন। ঈশ্বরের কোনো গুণ বা ক্ষমতা যখন আকার বা রূপ পায়, তখন তাকে দেবতা বা দেব-দেবী বলে। দেব-দেবীর মধ্য দিয়ে ঈশ্বরেরই শক্তির প্রকাশ ঘটে। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, সরস্বতী, লক্ষ্মী, গণেশ প্রভৃতি দেব-দেবী একই ঈশ্বরের ভিন্ন-ভিন্ন শক্তি বা গুণের ভিন্ন-ভিন্ন রূপ। যেমন ঈশ্বর যে-রূপে সৃষ্টি করেন, তাঁর নাম ব্রহ্মা। যে-রূপে তিনি পালন করেন, তাঁর নাম বিষ্ণু। তাঁর শক্তির প্রকাশ ঘটেছে দেবী দুর্গার মধ্য দিয়ে। দেবী সরস্বতী যে-বিদ্যা দান করেন, তা ঈশ্বরেরই একটি গুণ। বেদ, পুরাণ প্রভৃতি ধর্মগ্রন্থে দেব-দেবীর রূপ, গুণ, শক্তি ও পূজা করার পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়েছে। দেব-দেবীর পূজা করলে তাঁরা সন্তুষ্ট হন। দেব-দেবীরা সন্তুষ্ট হলে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন। সুতরাং দেব-দেবীর পূজার মাধ্যমে ঈশ্বরেরই পূজা করা হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। ঈশ্বর যে-রূপে পালন করেন তাঁর নাম	
২। দেবী সরস্বতী যে-বিদ্যা দান করেন তা	

অবতার

কখনো কখনো পৃথিবীতে খুবই খারাপ অবস্থা বিরাজ করে। অশুভ শক্তির কাছে শুভ শক্তি পরাজিত হয়। মানুষ ধর্মকে ভুলে গিয়ে অধর্মের আশ্রয় নেয়। চারদিকে দুঃখের আর্তনাদ শোনা যায়। এ অবস্থা দেখে ধার্মিক ব্যক্তিদের হৃদয় কেঁদে ওঠে। তাঁরা ঈশ্বরের নিকট দুঃখ মোচনের আকুল প্রার্থনা জানান। তখন করুণাময় ঈশ্বর জগতের কল্যাণের জন্য পৃথিবীতে অবতীর্ণ হন। তিনি অশান্তি দূর করে শান্তি প্রতিষ্ঠা করেন। তিনি দুষ্কৃতিকারীদের ধ্বংস করেন, সাধু-সজ্জনদের রক্ষা করেন এবং ধর্ম প্রতিষ্ঠা করেন।

শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন —

যদা যদা হি ধর্মস্য গ্লানির্ভবতি ভারত।
অভ্যুত্থানমধর্মস্য তদাত্মানং সৃজাম্যহম্ ॥ (৪/৭)
পরিত্রাণায় সাধূনাং বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম্।
ধর্মসংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে ॥ (৪/৮)

অর্থাৎ, পৃথিবীতে যখনই ধর্মের গ্লানি হয় ও অধর্ম বেড়ে যায়, তখনই আমি নিজেকে সৃষ্টি করি। সাধুদের পরিত্রাণ, দুষ্কৃতিকারীদের বিনাশ এবং ধর্ম সংস্থাপনের জন্য আমি যুগে যুগে অবতীর্ণ হই।

পৃথিবীতে ঈশ্বরের এরূপ অবতরণকে বলে অবতার। এভাবেই ঈশ্বর অবতাররূপে এসে মানুষের এবং জগতের মঙ্গল করেন।

দশ অবতারের পরিচয়

ভগবান বিষ্ণু বিভিন্ন যুগে দশটি অবতারে নিজেকে প্রকাশ করেছেন। যেমন — মৎস্য, কূর্ম, বরাহ, নৃসিংহ, বামন, পরশুরাম, রাম, বলরাম, বুদ্ধ এবং কল্কি। লক্ষণীয়, দশ অবতারের মধ্যে শ্রীকৃষ্ণের উল্লেখ নেই। এর কারণ হচ্ছে, অন্যান্য অবতার ভগবানের অংশবিশেষ। শ্রীমদ্‌ভাগবতপুরাণে বলা হয়েছে কৃষ্ণস্তু ভগবান্ স্বয়ম্। অর্থাৎ শ্রীকৃষ্ণ নিজেই ভগবান। তাই দশ অবতারের মধ্যে শ্রীকৃষ্ণের উল্লেখ নেই।

এখানে সংক্ষেপে ভগবান বিষ্ণুর দশ অবতারের পরিচয় দিচ্ছি :

১। মৎস্য অবতার

হাজার-হাজার বছর আগে সত্যব্রত নামে এক ধার্মিক রাজা ছিলেন। তাঁর রাজত্বকালে হঠাৎ পৃথিবীতে নানারূপ অন্যায়-অত্যাচার দেখা দেয়। রাজা তখন জগতের কল্যাণের জন্য ঈশ্বরের করুণা কামনা করেন।

একদিন জলাশয়ে স্নানের সময় রাজা সত্যব্রতের নিকট একটি পুঁটি মাছ এসে প্রাণ ভিক্ষা চায়। রাজা কমণ্ডলুতে করে মাছটিকে বাড়ি নিয়ে এলেন। মাছটির আকার ভীষণভাবে বাড়তে থাকে। তাকে পুকুর, সরোবর, নদী, যেখানেই রাখা হয়, সেখানেই আর ধরে না। রাজা ভাবলেন, ইনি নিশ্চয়ই নারায়ণ। নারায়ণ বিষ্ণুর আরেক নাম। রাজা তখন মাছটির স্তব-স্তুতি করতে লাগলেন।

তারপর মৎস্যরূপী নারায়ণ রাজাকে বললেন, সাতদিনের মধ্যেই জগতের প্রলয় হবে। সে সময় তোমার ঘাটে এসে একটি স্বর্ণতরী ভিড়বে। তুমি বেদ, সব রকমের জীবদম্পতি, খাদ্য-শস্য ও বৃক্ষবীজ সংগ্রহ করে তাদের নিয়ে সেই নৌকায় উঠবে। আমি তখন শৃঙ্গাধারী মৎস্যরূপে আবির্ভূত হবো। তুমি তোমার নৌকাটি আমার শৃঙ্গের সঙ্গে বেঁধে রাখবে।

মহাপ্রলয় শুরু হলো। রাজা মৎস্যরূপী ভগবান শ্রীবিষ্ণুর নির্দেশ মতো কাজ করলেন। ধ্বংস থেকে রক্ষা পেল তাঁর নৌকা। প্রলয় শেষে রাজা সমস্ত কিছু নিয়ে নৌকা থেকে নেমে এলেন। এভাবেই মৎস্য অবতাররূপে ভগবান শ্রীবিষ্ণু সৃষ্টিকে রক্ষা করলেন। বেদও সংরক্ষিত হলো।

মৎস্য অবতার

২। কূর্ম অবতার

পাতালবাসী অসুরেরা একবার দেবতাদের পরাজিত করে স্বর্গরাজ্য দখল করে। তখন ব্রহ্মা ও ইন্দ্র নিপীড়িত দেবতাদের সঙ্গে নিয়ে শ্রীবিষ্ণুর কাছে গেলেন। অসুরদের অত্যাচারের কথা বললেন। শ্রীবিষ্ণু দেবতাদেরকে অসুরদের সঙ্গে নিয়ে ক্ষিরোদ সাগর মন্থনের পরামর্শ দিলেন। তিনি বললেন, সাগর মন্থনের ফলে যে অমৃত উঠে আসবে, তা পান করে দেবতাগণ অসুরদের পরাজিত করার শক্তি ফিরে পাবেন।

কূর্ম অবতার

দেবতাগণ সমুদ্র মন্থন শুরু করলেন। মন্দর পর্বত হলো মন্থন দণ্ড। আর বাসুকি নাগ হলো মন্থনের রজ্জু। মন্দর পর্বত সাগরের তলায় বসে যেতে লাগল। শ্রীবিষ্ণু বিরাট এক কূর্ম বা কচ্ছপরূপে মন্দর পর্বতকে নিজের পিঠে ধারণ করলেন। মন্থন চলতে থাকল। সমুদ্র থেকে অমৃত উঠল। দেবতাগণ তা পান করলেন এবং অসুরদের পরাজিত করলেন। দেবতারা আবার স্বর্গরাজ্য ফিরে পেলেন। এভাবে কূর্মরূপী শ্রীবিষ্ণু অসুরদের অত্যাচার থেকে ত্রিজগৎ রক্ষা করলেন।

৩। বরাহ অবতার

একবার পৃথিবী জলে ডুবে যেতে থাকে। তখন শ্রীবিষ্ণু বরাহরূপে আবির্ভূত হয়ে পৃথিবীকে উদ্ধার করেন। তাঁর বিশাল দাঁত দিয়ে তিনি পৃথিবীকে জলের উপর তুলে ধরলেন। পৃথিবী রক্ষা পেল।

এছাড়া বরাহরূপী শ্রীবিষ্ণু দৈত্যরাজ হিরণ্যাক্ষকে হত্যা করে পৃথিবীতে শান্তি প্রতিষ্ঠা করেন।

বরাহ অবতার

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। শ্রীবিষ্ণু মৎস্য অবতাররূপে সৃষ্টি ও বেদকে	
২। শ্রীবিষ্ণু মন্দর পর্বতকে ধারণ করলেন	
৩। পৃথিবী যখন সাগরে ডুবে যাচ্ছিল, তখন শ্রীবিষ্ণু	

৪। নৃসিংহ অবতার

শ্রীবিষ্ণু হিরণ্যাক্ষকে বধ করেছেন জেনে তাঁর ভাই হিরণ্যকশিপু খুব ক্রুদ্ধ হলেন। তিনি প্রচণ্ড বিষ্ণুবিরোধী হয়ে উঠলেন। কিন্তু তাঁর একমাত্র পুত্র প্রহ্লাদ ছিল বিষ্ণুভক্ত। বিষ্ণুভক্ত পুত্রের আচরণে হিরণ্যকশিপু রেগে গেলেন। পুত্রকে হত্যা করার চেষ্টা করলেন। কিন্তু ভগবান বিষ্ণু প্রহ্লাদকে রক্ষা করলেন।

একদিন ক্রুদ্ধ হিরণ্যকশিপু প্রহ্লাদকে জিজ্ঞেস করলেন, 'তোর বিষ্ণু কোথায় থাকে?'

প্রহ্লাদ উত্তর দিল, 'ভগবান বিষ্ণু সর্বত্রই আছেন।'

হিরণ্যকশিপু : তোর বিষ্ণু কি এই স্তম্ভের ভিতরেও আছে?

নৃসিংহ অবতার

প্রহ্লাদ : হ্যাঁ বাবা, তিনি এখানেও আছেন।

হিরণ্যকশিপু পদাঘাতে সে স্তম্ভ ভেঙে ফেলেন। সঙ্গে-সঙ্গে সেই স্তম্ভের মধ্য থেকে ভগবান বিষ্ণু নৃসিংহরূপে আবির্ভূত হন। 'নৃ' মানে মানুষ। নৃসিংহ হচ্ছে মানুষ ও সিংহের মিলিত রূপ। মাথাটা সিংহের মতো। শরীরটা মানুষের মতো। আবার নখগুলো সিংহের মতো।

নৃসিংহ তাঁর ভয়ঙ্কর নখ দিয়ে হিরণ্যকশিপুর বক্ষ বিদীর্ণ করেন। হিরণ্যকশিপু নিহত হন। বিষ্ণুর ভক্তরা দৈত্যদের অত্যাচার থেকে রক্ষা পান।

৫। বামন অবতার

বলি নামে অসুরদের এক রাজা ছিলেন। বলি দেবতাদের কাছ থেকে স্বর্গরাজ্য কেড়ে নেন। দেবতারা স্বর্গ হারিয়ে বিপদে পড়েন। তখন দেবতাদের রক্ষায় বিষ্ণু বামন রূপ ধারণ করলেন।

বলি ছিলেন একজন বড় দাতা। একদিন বামন বলির কাছে গিয়ে ত্রিপাদ ভূমি চাইলেন। বলি তা দিতে রাজি হলেন। সঙ্গে-সঙ্গে বামন বিশাল আকার ধারণ করলেন। তিনি তাঁর এক পা স্বর্গে এবং আর এক পা মর্ত্যে রাখেন। তৃতীয় পা রাখার জায়গা না থাকায় বলি তাঁর মাথার উপর রাখতে বললেন। বামনরূপী ভগবান বিষ্ণু তখন বলির মাথায় পা রেখে তাঁকে পাতালে নামিয়ে দিলেন। এভাবেই ভগবান বিষ্ণু একজন অহংকারী রাজাকে দমন করলেন। দেবতারাও তাঁদের হারানো স্বর্গরাজ্য ফিরে পেলেন।

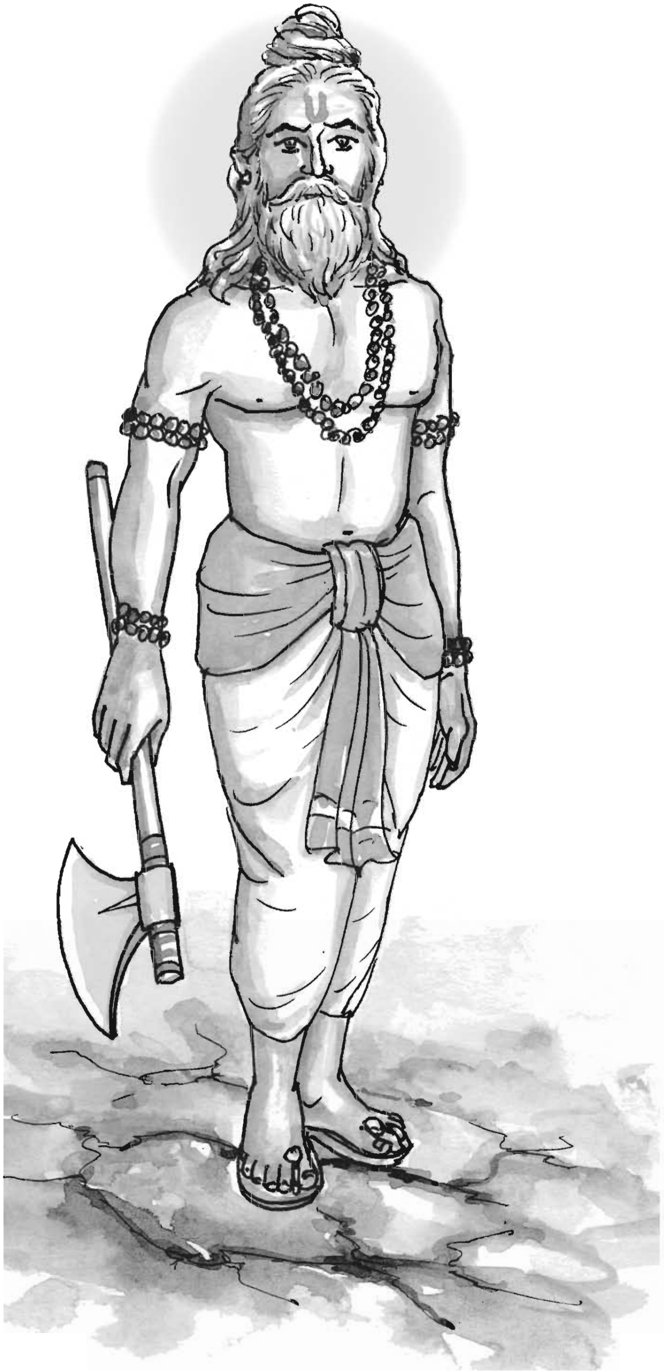
বামন অবতার

৬। পরশুরাম অবতার

ত্রেতা যুগে এক সময়ে রাজা কার্তবীর্যের নেতৃত্বে ক্ষত্রিয়েরা খুব অত্যাচারী হয়ে ওঠে।

তখন সমাজে ধর্মভাব জাগাতে মহর্ষি ঋচীক তপস্যা করেন। তপস্যায় তুষ্ট হয়ে ভগবান বিষ্ণু ঋচীকের পৌত্র এবং জমদগ্নির পুত্ররূপে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর নাম ছিল ভৃগুরাম। ভৃগুরাম ছিলেন মহাদেবের উপাসক। মহাদেব তুষ্ট হয়ে তাঁকে দিলেন একটি পরশু। পরশু মানে কুঠার। এই পরশু হলো তাঁর অস্ত্র। পরশু হাতে থাকায় তাঁর নাম হলো পরশুরাম। পরশু হাতে থাকলে কেউ তাঁকে পরাজিত করতে পারে না।

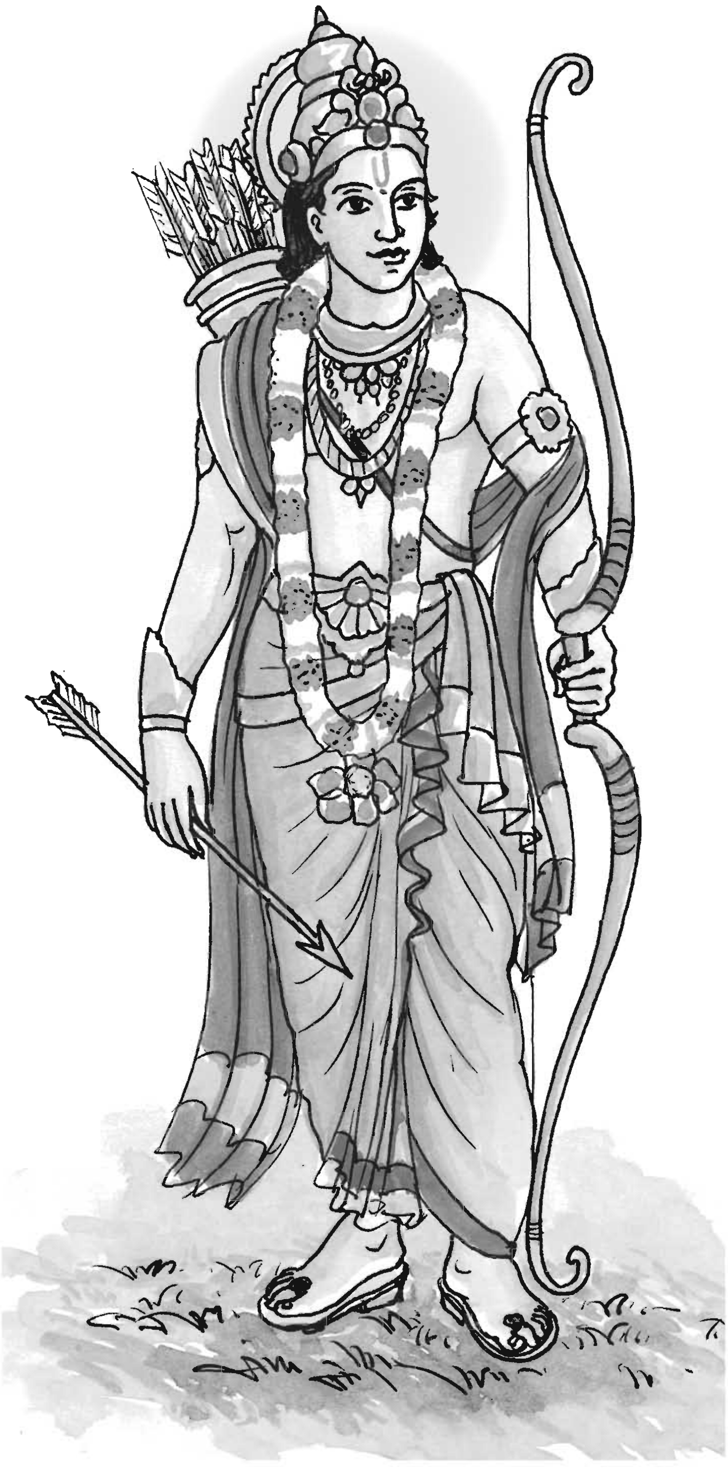
একদা ক্ষত্রিয় রাজা কার্তবীর্যের সঙ্গে পরশুরামের পিতা জমদগ্নির বিবাদ বেঁধে যায়। কার্তবীর্য ধ্যানমগ্ন জমদগ্নিকে হত্যা করেন। পরশুরাম পিতৃহত্যার প্রতিশোধ নিতে ছুটে যান। কুঠারের আঘাতে তিনি কার্তবীর্যকে হত্যা করেন। পরশুরাম একুশবার অত্যাচারী ক্ষত্রিয়দের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে তাদের ধ্বংস করেন। পৃথিবীতে শান্তি ফিরে আসে। ধর্মের জয় হয়।



পরশুরাম অবতার

৭। রাম অবতার

ত্রেতা যুগে রাক্ষসরাজ রাবণ খুব শক্তিশালী হয়ে ওঠেন। তিনি দেবতাদের উপর অত্যাচার শুরু করেন। পৃথিবীতে অশান্তির সৃষ্টি হয়। তখন শ্রীবিষ্ণু রাজা দশরথের পুত্ররূপে রাম নামে আবির্ভূত হন। তিনি পিতৃসত্য পালনের জন্য স্ত্রী সীতা ও ভাই লক্ষ্মণকে নিয়ে বনবাসে যান। বন থেকে রাবণ সীতাকে হরণ করেন। রাম ও রাবণের মধ্যে ভীষণ যুদ্ধ হয়। যুদ্ধে রাবণ সবংশে নিহত হন। রাম সীতাকে উদ্ধার করে নিজ রাজ্যে ফিরে আসেন। স্বর্গ ও পৃথিবীতে শান্তি ফিরে আসে।



রাম অবতার

৮। বলরাম অবতার

দ্বাপর যুগে শ্রীবিষ্ণু বলরামরূপে অবতীর্ণ হন। তিনি ছিলেন শ্রীকৃষ্ণের বড় ভাই। বলরাম গদাযুদ্ধে শ্রেষ্ঠ বীর। তাঁর হাতে একটি লাঙল থাকত। এই লাঙল বা হল আকৃতির অস্ত্র দিয়ে তিনি যুদ্ধ করতেন। তাই তাকে বলা হয় হলধর। তিনি অনেক অত্যাচারীকে শাস্তি দেন। ফলে পৃথিবীতে শান্তি প্রতিষ্ঠিত হয়।

বলরাম অবতার

৯। বুদ্ধ অবতার

খ্রিস্টপূর্ব ষষ্ঠ শতকে মানুষের মাঝ থেকে হিংসা, নীচতা দূর করতে শ্রীবিষ্ণু রাজা শুদ্ধোধনের পুত্ররূপে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর নাম রাখা হয় গৌতম। পরে তিনি 'বোধি' অর্থাৎ বিশেষ জ্ঞান লাভ করে গৌতম বুদ্ধ নামে পরিচিত হন। তিনি অহিংসার বাণী প্রচার করে মানুষকে শান্তির পথ দেখান। তাঁর ধর্মের মূল কথা ছিল, 'জীবসেবা' এবং 'অহিংসা পরম ধর্ম।' তিনি জীবসেবা ও অহিংসার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রেখেছেন।

বুদ্ধ অবতার

১০। কল্কি অবতার

এতক্ষণ আমরা যে অবতারদের কথা জানলাম তাঁরা পৃথিবীতে আবির্ভূত হয়ে গেছেন। কিন্তু কলির শেষ প্রান্তে অন্যায় দমন করতে শ্রীবিষ্ণু কল্কিরূপে আবির্ভূত হবেন। তিনি জীবের দুঃখ দূর করার জন্য সচেষ্ট হবেন। তাঁর হাতে থাকবে খড়গ। এই খড়গ দিয়ে তিনি অত্যাচারী ব্যক্তিদের হত্যা করবেন। মানুষের দুঃখ দূর হবে। পৃথিবীতে শান্তি প্রতিষ্ঠিত হবে।

কল্কি অবতার

ঈশ্বর অবতাররূপে এভাবেই নেমে এসে জীবের কল্যাণ করেন। এভাবেও ঈশ্বর আমাদের একটি শিক্ষা দেন। তা হলো প্রয়োজনে দুষ্টদের দমন করতে হবে। সজ্জনদের শান্তিতে থাকার পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে। আর এর মধ্য দিয়ে ধর্ম অর্থাৎ ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠা করতে হবে। তাহলে সমাজে থাকবে শৃঙ্খলা। মানুষও শান্তিতে বাস করতে পারবে।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। ঈশ্বরের কোনো ______ নেই।
২। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, সরস্বতী, লক্ষ্মী প্রভৃতি দেবদেবী একই ______ বিভিন্ন রূপ।
৩। ব্রহ্মা ______ করেন।
৪। ______ পালনকর্তা।
৫। বামন ______ অবতারের অন্যতম।
৬। পরশু হাতে থাকায় ভৃগুরামের নাম হলো ______।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। ঈশ্বরের সাকার রূপ →	দুষ্টের দমন করেন।
২। দেব-দেবীদের সন্তুষ্ট করার জন্য	দেব-দেবী।
৩। অবতাররূপে ঈশ্বর	সন্তুষ্ট হন।
৪। যিনি ব্রহ্ম, তিনিই	পূজা করা হয়।
৫। উপাসনা করলে দেব-দেবী	ইন্দ্র।
	ঈশ্বর।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। ঈশ্বরের সাকার রূপ কী?

ক. ভগবান　　খ. দেব-দেবী
গ. গ্রহ　　ঘ. নক্ষত্র

২। 'সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম' — কথাটি কোন গ্রন্থে বলা হয়েছে?

ক. উপনিষদে　　খ. রামায়ণে
গ. মহাভারতে　　ঘ. ভাগবতে

৩। বিষ্ণুর অবতার কয়টি?

ক. আটটি　　খ. নয়টি
গ. দশটি　　ঘ. এগারোটি

৪। প্রহ্লাদের পিতার নাম কী?

ক. হিরণ্যাক্ষ খ. সত্যব্রত
গ. হিরণ্যকশিপু ঘ. গৌতমবুদ্ধ

৫। পরশু শব্দের অর্থ কী?

ক. লাঙল খ. খড়্গ
গ. চক্র ঘ. কুঠার

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। ব্রহ্ম কাকে বলে?
২। ঈশ্বর যখন কোনো রূপ ধারণ করেন তখন তাঁকে কী বলে?
৩। ব্রহ্মা কিসের দেবতা?
৪। অবতাররূপে পৃথিবীতে আসার পর ঈশ্বরের প্রধান কাজ কী?
৫। রাম কেন বনে গমন করেছিলেন?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। ব্রহ্ম ও ঈশ্বর বলতে কী বোঝানো হয়েছে?
২। ঈশ্বর ও দেব-দেবীর সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
৩। অবতার বলতে কী বোঝায়? সংক্ষেপে লেখ।
৪। পরশুরাম অবতারের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দাও।
৫। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার অবতার সম্পর্কিত শ্লোকটি সরলার্থসহ লেখ।

দ্বিতীয় অধ্যায়

শিরোনাম : ঈশ্বরের স্বরূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

২.১ ঈশ্বরের নিরাকার ও সাকার রূপ ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং ঈশ্বরের দশ অবতারের পরিচয় ব্যাখ্যা দিতে পারবে।

২.২ উপাসনা ও প্রার্থনার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.৩ ঈশ্বরের নিরাকার ও সাকার রূপ উপলব্ধি করে তাঁর উপাসনা ও প্রার্থনা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

প্রথম পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : ঈশ্বরের স্বরূপ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

২.১ ঈশ্বরের নিরাকার ও সাকার রূপ ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং ঈশ্বরের দশ অবতারের পরিচয় ব্যাখ্যা দিতে পারবে।

শিখনফল

২.১.১ ঈশ্বরের অনন্ত শক্তি ও গুণ এবং নিরাকার ও সাকার রূপের ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.১.২ ঈশ্বর ও দেব-দেবীর সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.১.৩ ঈশ্বরের একত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.১.৪ ঈশ্বরের অবতারের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.১.৫ দশ অবতারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৮

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৭ (আমরা জানি, ঈশ্বর .... আমাদের কর্তব্য।)

শিখনফল

২.১.১ ঈশ্বরের অনন্ত শক্তি ও গুণ এবং নিরাকার ও সাকার রূপের ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.১.২ ঈশ্বর ও দেব-দেবীর সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২.১.৩ ঈশ্বরের একত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- নিসর্গ ও জীব সম্বলিত অঙ্কিত বা মুদ্রিত চিত্র

- একজন দেব ও একজন দেবীর অঙ্কিত বা মুদ্রিত চিত্র
- নিম্নরূপ একটি চার্ট

ব্রহ্ম	– নিরাকার
ঈশ্বর	– প্রভু
ভগবান	– ঈশ্বরের মঙ্গলময় রূপ
দেব-দেবী	– ঈশ্বরের গুণ ও শক্তি
ঈশ্বর	– জীবের আত্মা

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক পাঠ্যপুস্তক অনুসরণে ঈশ্বরের স্বরূপ ব্যাখ্যা শুরু করবেন। উল্লেখ্য, তিনি আগেই চার্টটি টাঙিয়ে নেবেন না। পাঠদানের মাঝামাঝি সময়ে টাঙাবেন। তারপর চার্টটি দেখিয়ে ব্রহ্ম, ঈশ্বর, ভগবান, দেব-দেবী ও জীবের আত্মারূপে ঈশ্বরের ভিন্ন ভিন্ন স্বরূপ ও রূপের পরিচয় দেবেন। শিক্ষকের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা উপলব্ধি করবে যে, ঈশ্বর একজনই এবং তিনি নিরাকার হলেও সাকার রূপ ধারণ করতে পারেন। শিক্ষক পাঠদানের মধ্যে ও শেষে এক কথায় উত্তর, বহুনির্বাচনি ইত্যাদি প্রশ্ন করবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের দিয়ে পাঠ ১-এ বিধৃত ছকটি (পৃষ্ঠা ৭) পূরণ করাবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৮ [আমরা জানি, ঈশ্বরের কোনো .... ঈশ্বরেরই পূজা করা হয়। (নিচের ছকটিসহ)]

শিখনফল

২.১.১ ঈশ্বরের অনন্ত শক্তি ও গুণ এবং নিরাকার ও সাকার রূপের ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.১.২ ঈশ্বর ও দেব-দেবীর সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

· ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা ও সরস্বতী দেবীর অঙ্কিত বা মুদ্রিত চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কুশল বিনিময়ের পর দেব-দেবী বলতে কী বোঝায় তা জিজ্ঞাসা করে পূর্বজ্ঞান যাচাই করতে পারেন। লক্ষণীয়, পাঠটি (পাঠ ২) কিন্তু দেব-দেবী সম্পর্কে নয়। দেব-দেবীরা যে ঈশ্বরের এক ভএকটি গুণ বা ক্ষমতার সাকার রূপ, এ দিকটার উপর জোর দিতে হবে। ব্রহ্মার চিত্র দেখিয়ে শিক্ষার্থীদের বলবেন, ব্রহ্মা ঈশ্বরেরই সাকার রূপ। অনুরূপভাবে বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, সরস্বতী যথাক্রমে একই ঈশ্বরের পালন, লয় বা ভারসাম্য শক্তি ও বিদ্যা দানের যে ক্ষমতা, তারই প্রতিভূ– শিক্ষক এ কথাটিই শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। প্রদত্ত পাঠে বিধৃত ছকটি (পৃষ্ঠা ৮) পূরণ করতে দেবেন এবং প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৮–৯ (কখনো কখনো পৃথিবীতে .... শ্রীকৃষ্ণের উল্লেখ নেই।)

শিখনফল

২.১.৪ ঈশ্বরের অবতারের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- দশ অবতারের বড় করে আঁকা বা মুদ্রিত চিত্র
- চক্রধারী শ্রীকৃষ্ণের অঙ্কিত বা মুদ্রিত চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

অবতারবাদ হিন্দুধর্মের একটি বিশেষ দিক। শাস্ত্রে আছে ঈশ্বর দুষ্টের দমন, শিষ্টের পরিত্রাণ ও ধর্মসংস্থাপনের জন্য কোনো না কোনো রূপ ধরে পৃথিবীতে অবতীর্ণ হন। তাই অবতারগণও ঈশ্বর থেকে আলাদা কিছু নন। একই ঈশ্বরের ভিন্ন ভিন্ন রূপ। এ কথাটির উপর জোর দিয়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পাঠদান করবেন।

ঈশ্বর কেন পৃথিবীতে অবতীর্ণ হন সে বিষয়ে শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার চতুর্থ অধ্যায়ের সপ্তম ও অষ্টম শ্লোক দুইটি পাঠ্যপুস্তকে উদ্ধৃত হয়েছে। শিক্ষক শ্লোকটি শুদ্ধরূপে আবৃত্তি করবেন এবং শিক্ষার্থীরা তার অনুশীলন করবে।

শ্লোক দুইটির উচ্চারিত রূপ :

ইয়দা (Yada) ইয়দা হি ধর্মস্‌সিঅ
গ্লানির্‌ভবতি ভারত।
অব্‌ভিউত্‌থানম্‌ অধর্মস্‌সিঅ/
তদাৎমানম্‌ সৃজাম্‌মিঅহম্‌ ॥ (৪/৭)
পরিত্রাড়াঁয় সাধু–নাম্‌ /
বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম।
ধর্মসংস্থাপনার্‌থাঅ/
সম্ভবামি ইয়ুগে ইয়ুগে॥

শব্দার্থ ও টীকা

যদা - যখন, ধর্মস্য - ধর্মের, গ ানির্ভবাতি - গানিঃ + ভবতি।
অভ্যুত্থানমধর্মস্য - অভ্যুত্থানম্ + অধর্মস্য - অধর্মের অভ্যুত্থান।
তদাত্মানং – তদা+আত্মানং।
সৃজাম্যহম্‌ – সৃজামি+অহম্‌ ॥
পরিত্রাণায় – পরিত্রাণের জন্য, রক্ষা পাওয়ার জন্যে। সাধুনাং – সাধুদের। বিনাশায় - বিনাশ বা ধ্বংসের জন্য।
ধর্মসংস্থাপনার্থয় – ধর্ম সংস্থাপনের জন্য।
সম্ভবামি – সম্‌ + ভাবামি।

উল্লেখ্য, উচ্চারণের চার্ট এবং শব্দার্থ ও টীকা শিক্ষককে সহায়তা করার জন্য, শিক্ষার্থীদের কাছে উপস্থাপনের জন্য নয়। পরবর্তী অধ্যায়সমূহের মধ্যে যেখানে যেখানে মন্ত্র বা শ্লোক রয়েছে, সেগুলোর ক্ষেত্রেও এ-কথা প্রযোজ্য ।

উল্লিখিত শ্লোকদুইটির আবৃত্তি অনুশীলন করতে সময় লাগবে। তাই দুইটি পাঠ নির্ধারণ করা হয়েছে। এতে শ্লোকের উচ্চারণ শিখিয়ে পাঠবিধৃত অন্যান্য বিষয় নিয়েও প্রয়োজনীয় আলোচনা করা যায়।

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলতে পারেন : ঈশ্বর অনেকবার বিভিন্ন রূপ ধরে পৃথিবীতে অবতীর্ণ হয়েছেন। উদাহরণস্বরূপ বিষ্ণুর দশ অবতারের কথা পাঠ্যপুস্তকে আলোচনা হয়েছে। অতঃপর তিনি দশ অবতারের নাম বলবেন এবং শ্রীকৃষ্ণ অবতার হলেও তার নাম কেন দশ অবতারের মধ্যে উল্লেখ করা হয়নি তা ব্যাখ্যা করবেন। তারপর আগামী ক্লাসে মৎস্য ও কূর্ম অবতার সম্পর্কে আলোচনা করা হবে বলে শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানিয়ে ক্লাস শেষ করতে পারেন। পাঠদানের মধ্যে ও শেষে বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উত্তরের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ৯–১২ (হাজার হাজার .... ত্রিজগৎ রক্ষা করলেন।)

শিখনফল

২.১.৫ মৎস্য ও কূর্ম অবতারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত মৎস্য অবতার (পৃষ্ঠা ১০) ও কূর্ম অবতারের (পৃষ্ঠা ১১) চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর এভাবে শুরু করতে পারেন : গত ক্লাসে বলেছিলাম আমরা আগামী ক্লাসে মৎস্য ও কূর্ম অবতার নিয়ে আলোচনা করব। প্রথমেই মৎস্য অবতারের আলোচনা দিয়ে শুরু করব। দুইটি পাঠে যথাক্রমে মৎস্য ও কূর্ম অবতার আলোচনা করবেন। আলোচনার মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

নমুনা প্রশ্ন

মৎস্য অবতার

১। সত্যব্রত কে ছিলেন?

২। সত্যব্রতের রাজত্বের সময় পৃথিবীর অবস্থা কেমন ছিল ?
৩। রাজা কেন মৎস্যটির স্তুতি করতে লাগলেন ?
৪। মৎস্যরূপী শ্রীবিষ্ণু কীভাবে সৃষ্টিকে রক্ষা করেছিলেন ?
কূর্ম অবতার
১। কারা স্বর্গরাজ্য দখল করে নিয়েছিল ?
২। কীভাবে অমৃত উঠে এসেছিল ?
৩। বিষ্ণু কোন রূপে মন্দর পর্বত ধারণ করেছিলেন এবং কেন ?

বাড়ির কাজ

নিজের ভাষায় ক্ষিরোদ সাগর মন্থনের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা লিখে আনবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৫ পৃষ্ঠা ১২-১৪ (একবার পৃথিবী জলে .... অত্যাচার থেকে রক্ষা পান।)

শিখনফল

২.১.৫ বরাহ ও নৃসিংহ অবতারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত বরাহ অবতার (পৃষ্ঠা ১২) ও নৃসিংহ অবতারের (পৃষ্ঠা ১৩) চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক এভাবে শুরু করতে পারেন : আজ আমরা শ্রী বিষ্ণুর বরাহ ও নৃসিংহ অবতার সম্পর্কে আলোচনা করব। তারপর তিনি পাঠ্যপুস্তক অনুসরণে দুইটি পাঠে যথাক্রমে বরাহ ও নৃসিংহ অবতার সম্পর্কে আলোচনা করবেন এবং প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উত্তরের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৬ পৃষ্ঠা ১৪–১৫ (বলি নামে অসুরদের .... ধর্মের জয় হয়।)

শিখনফল

২.১.৫ বামন ও পরশুরাম অবতারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত বামন অবতার (পৃষ্ঠা ১৪) ও পরশুরাম অবতারের (পৃষ্ঠা ১৫) চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক যথাক্রমে বামন ও পরশুরাম অবতার সম্পর্কে আলোচনা করবেন। এ পাঠ দুইটির শিক্ষা হচ্ছে– অহংকারী ও অত্যাচারীর পতন ঘটে। শ্রীবিষ্ণু বামন অবতারে বলিকে এবং পরশুরাম অবতারে অত্যাচারী ক্ষত্রিয়দের দমন করে সে শিক্ষাই তুলে ধরেছেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের এ বিষয় দুইটির প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন। শিক্ষার্থীদের নিরহংকারী এবং সংযত হতে উদ্বুদ্ধ করবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পাঠ অবলম্বনে বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন করবেন এবং শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৭ পৃষ্ঠা ১৬-১৭ (ত্রেতাযুগে .... প্রতিষ্ঠিত হয়।)

শিখনফল

২.১.৫ রাম ও বলরাম অবতারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত রাম অবতার (পৃষ্ঠা ১৬) ও বলরাম অবতারের (পৃষ্ঠা ১৭) চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন : আমরা এ পর্যন্ত কতজন অবতার সম্পর্কে আলোচনা করেছি? শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। তারপর তিনি প্রশ্ন করবেন : কোন কোন অবতার সম্পর্কে আলোচনা করেছি? শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। কোনো অবতার বাদ পড়লে, ভুল হলে শিক্ষক সংশোধন করে দেবেন।

অতঃপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলতে পারেন : আমরা রামায়ণের কাহিনী পড়েছি। তা থেকে আমরা রামের কৃতিত্ব ও অবদান সম্পর্কে জেনেছি। এখানে যেটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ তা হচ্ছে রঘুপতি রাম শ্রীবিষ্ণুর অবতার। তিনি দুর্বৃত্ত রাবণকে দমন করার জন্য অবতীর্ণ হয়েছিলেন। শিক্ষক 'রাম অবতার' সম্পর্কে পাঠদান শেষে 'বলরাম অবতার' সম্পর্কে বলবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পাঠের ভিত্তিতে বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৮ পৃষ্ঠা ১৮-২১ ('খ্রিষ্টপূর্ব ষষ্ঠ' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

২.১.৫ বুদ্ধ ও কল্কি অবতারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত বুদ্ধ অবতার (পৃষ্ঠা ১৮) এবং কল্কি (পৃষ্ঠা ১৯) অবতারের চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর এভাবে শুরু করতে পারেন : আমরা শ্রীবিষ্ণুর দশ অবতারের মধ্যে আট অবতারের আলোচনা করেছি। আমরা তাঁর বাকি দুইটি অবতারের আলোচনা করব। শুরু করছি বুদ্ধ অবতার সম্পর্কে আলোচনা। বুদ্ধ অবতারের মূল অবদান হচ্ছে হিংসায় উন্মত্ত পৃথিবীতে অহিংসার বাণী প্রচার এবং মানুষকে সৎ ও সংযমী তথা অনাড়ম্বর জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ করা। শিক্ষক এর মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীদের অহিংসা সৎ ও অনাড়ম্বর জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ করবেন।

এরপর শিক্ষক বলবেন কল্কি অবতার এখনও আসেননি। তবে দুষ্টের দমন করতে শ্রীবিষ্ণু কল্কি অবতার রূপে আসবেন। অবতারগণও যে ঈশ্বরের অংশ শিক্ষক তা স্মরণ করিয়ে দেবেন এবং ঈশ্বরের একত্বের কথা আবার ব্যাখ্যা করবেন। অবতারদের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করে আমরা ধর্ম বা ন্যায় বিচারে উদ্বুদ্ধ হবো– এ কথা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন এবং তাদের উদ্বুদ্ধ করবেন।

পাঠ ৮ দ্বিতীয় অধ্যায়ের প্রথম পরিচ্ছেদের শেষ পাঠ। তাই এ পাঠের আলোচনার পর শিক্ষক সমগ্র পাঠের পুনরালোচনা করবেন। শিক্ষক অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্নসমূহ (পৃষ্ঠা ২০ ও ২১) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নসমূহের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের প্রাসঙ্গিক বিষয়ে অর্জিত জ্ঞান যাচাই করবেন।

বাড়ির কাজ

শিক্ষার্থীরা নিজের ভাষায় দশ অবতারের বর্ণনা সংক্ষেপে লিখে আনবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- শিক্ষার্থীদের বাড়ির কাজের মূল্যায়ন করবেন।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

উপাসনা ও প্রার্থনা

উপাসনা

উপাসনা অর্থ ঈশ্বরকে স্মরণ করা। একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরকে ডাকা। ঈশ্বরের আরাধনা করা। উপাসনা ধর্মপালনের অন্যতম প্রধান অঙ্গ বা পদ্ধতি। ধ্যান, জপ, কীর্তন, পূজা, স্তব-স্তুতি, প্রার্থনা প্রভৃতি পদ্ধতিতে উপাসনা করা হয়।

একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরের চিন্তা করার নাম ধ্যান। নীরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করাকে বলে জপ। সরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ বা গুণগান করার নাম কীর্তন। ঈশ্বরের প্রশংসা করে তাঁর নাম উচ্চারণ করাকে বলা হয় স্তব বা স্তুতি।

উপাসনা করলে দেহ-মন পবিত্র হয়। উপাসনার সময় আমরা ঈশ্বরের প্রশংসা করি। তাঁর আশীর্বাদ প্রার্থনা করি। সকলের কল্যাণ কামনা করি।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

উপাসনা করার তিনটি পদ্ধতির নাম লিখি :
১।
২।
৩।

সাকার উপাসনা

'সাকার' অর্থ যার আকার বা রূপ আছে। আকার বা রূপের মাধ্যমে ঈশ্বরের আরাধনা করাই সাকার উপাসনা। বিভিন্ন দেব-দেবী, যেমন— ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, কালী, দুর্গা, লক্ষ্মী, সরস্বতী প্রভৃতি ঈশ্বরের সাকার রূপ। আমরা ঈশ্বরকে দেব-দেবীর প্রতিমারূপে ও অবতাররূপে উপাসনা করি। এরূপ উপাসনায় ভক্ত ঈশ্বরকে সাকাররূপে কাছে পায়। তাঁকে পূজা করে। তাঁর নিকট প্রার্থনা করে।

নিরাকার উপাসনা

ঈশ্বরকে নিরাকারভাবেও উপাসনা করা যায়। নিরাকার উপাসনায় ভক্ত নিজের অন্তরে ঈশ্বরকে অনুভব করেন। ঈশ্বরের নাম জপ করেন অর্থাৎ নীরবে ঈশ্বরের নাম মনে-মনে উচ্চারণ করেন। ঈশ্বরের নাম কীর্তন করেন। তাঁর স্তব-স্তুতি করে তাঁর নিকট প্রার্থনা জানান। নিজের ও জগতের কল্যাণ কামনা করেন।

উপাসনার পদ্ধতি সাকার বা নিরাকার যা-ই হোক-না-কেন, সবই ঈশ্বরের উপাসনা। ধর্মগ্রন্থে বলা হয়েছে, নিরাকার ব্রহ্মই প্রয়োজনে সাকার রূপ ধারণ করেন। অর্থাৎ, যিনি নিরাকার, তিনিই আবার সাকার। গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, 'আমাকে যে যেভাবে ভজনা করে, আমি তাকে সেভাবেই কৃপা করি।' সুতরাং ঈশ্বরকে সাকার ও নিরাকার— দুইভাবেই উপাসনা করা যায়।

নিরাকাররূপে ঈশ্বরের ধ্যান করা হয়। সাকাররূপে তাঁর পূজা করা হয়।

সুতরাং ধ্যান, জপ, কীর্তন, পূজা, স্তব-স্তুতি, প্রার্থনা প্রভৃতি পদ্ধতিতে আমরা ঈশ্বরের উপাসনা করব।

উপাসনা একটি নিত্যকর্ম। প্রতিদিন উপাসনা করতে হয়। প্রতিদিন সকাল, দুপুর ও সন্ধ্যায় তিনবার ঈশ্বরের উপাসনা করা কর্তব্য। উপাসনার জন্য আমাদের দেহ-মনের পবিত্রতা প্রয়োজন। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে উপাসনা করতে হয়। মন্দিরে বা ঘরে বসে উপাসনা করা যায়। দেবতার সামনে বসে সাকার উপাসনা করতে হয়। উপাসনার সময় সোজা হয়ে উত্তর বা পূর্ব দিকে মুখ করে বসতে হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। ঈশ্বরকে ব্রহ্মভাবে উপাসনা করাই	
২। প্রতিদিন উপাসনা করার সময়	

উপাসনা করার জন্য অনেক আসন বা বসার পদ্ধতি আছে। তবে পদ্মাসন ও সুখাসন উপাসনার জন্য বিশেষ উপযোগী। এখানে পদ্মাসন ও সুখাসনের ছবি দেওয়া হলো :

পদ্মাসন

সুখাসন

একা বসে যেমন উপাসনা করা যায়, তেমনি অনেকে একসঙ্গে বসেও উপাসনা করা যায়। অনেকে একসঙ্গে বসে উপাসনা করাকে সমবেত উপাসনা বলে।

এজন্য সপ্তাহের একটা নির্দিষ্ট দিনে সকলে মন্দিরে বা পবিত্র স্থানে মিলিত হয়ে একসঙ্গে বসে উপাসনা করতে হয়।

আমরা জানি, উপাসনার সময় আমরা ঈশ্বরের স্তুতি বা প্রশংসা করি। ঈশ্বরের মহিমা চিন্তা করি। উপাসনা আমাদেরকে সৎপথে বা ধর্মপথে পরিচালিত করে। তাই সৎপথে চলার জন্য আমরা নিয়মিত উপাসনা করব। ঈশ্বরের নিকট শক্তি প্রার্থনা করব। নিজের ও অন্যের মঙ্গল কামনা করব।

প্রার্থনা

প্রার্থনা হচ্ছে ঈশ্বরের নিকট কিছু চাওয়া। ঈশ্বর এ বিশ্বের সর্বময় কর্তা। তিনি করুণাময়। তাঁর দয়ার উপরেই আমাদের সবকিছু নির্ভর করে। তাই ঈশ্বরের নিকট আমাদের প্রাণের আবেদন জানাই। তাঁর কাছে নিজের ও অন্যের মঙ্গল কামনা করি। এই যে ঈশ্বরের কাছে কিছু চাওয়া, একেই বলে প্রার্থনা। উপাসনার একটি অঙ্গ হলো প্রার্থনা। উপাসনার সময় ছাড়াও আমরা ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করতে পারি। কোনো শুভ কাজের পূর্বে আমরা ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা জানাই। আবার কোনো বিপদে পড়লে বিপদ থেকে মুক্তির জন্যও আমরা ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা জানাই।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। উপাসনার জন্য উপযোগী আসন হলো	
২। প্রার্থনা হচ্ছে	

প্রার্থনারত বালক-বালিকা

উপাসনার মতো প্রার্থনা করার সময়ও দেহ ও মন পবিত্র থাকা প্রয়োজন। সাধারণত করজোড়ে ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করতে হয়। প্রার্থনার সময় মনে দীনতার ভাব থাকতে হবে। তিনি প্রভু, আমি তাঁর দাস, তিনি দাতা আমি গ্রহীতা— এরূপ মনোভাবই দীনতার ভাব। উপাসনার মতো প্রার্থনাও ঈশ্বরের নিকট একা বা সমবেতভাবে করা যায়।

মন্ত্র, শ্লোক ও প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতা

বেদ, উপনিষদ, পুরাণ, রামায়ণ, মহাভারত, শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা প্রভৃতি ধর্মগ্রন্থে অনেক মন্ত্র ও শ্লোক রয়েছে। মন্ত্র ও শ্লোকে ঈশ্বর ও বিভিন্ন দেব-দেবীর স্তব করা হয়। স্তব বা স্তুতির অর্থ হচ্ছে ঈশ্বর বা দেব-দেবীর রূপ, গুণ ও মাহাত্ম্য কীর্তন করা। তাঁদের প্রশংসা করা, তাঁদের স্মরণ করা। শুধু স্তবই নয়, আমরা ঈশ্বর ও দেব-দেবীর কাছে প্রার্থনাও করি। যেন সকলের মঙ্গল হয়। সকলেই যেন শান্তি পায়।

হিন্দুধর্মের ধর্মগ্রন্থগুলোতে স্তব ও প্রার্থনামূলক অনেক মন্ত্র ও শ্লোক আছে। ধর্মগ্রন্থগুলো সংস্কৃত ভাষায় লেখা। তাই স্তব-স্তোত্রগুলোও সংস্কৃত ভাষায় রচিত। এছাড়া বাংলা ভাষায় অনেক প্রার্থনামূলক কবিতা আছে।

ঈশ্বর বা দেব-দেবীর স্তব করা হিন্দুধর্মের অঙ্গ। স্তব করলে ঈশ্বর ও দেব-দেবীগণ খুশি হন। তাঁরা আমাদের মঙ্গল করেন। স্তব করলে আমাদের মন পবিত্র হয়। মনে ঈশ্বরের অনুভূতি জাগ্রত হয়।

প্রার্থনা করার সময় আমরা মন্ত্র ও শ্লোকগুলো শুদ্ধভাবে আবৃত্তি করব। সেগুলোর বাংলা সরলার্থও জেনে রাখব।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। উপাসনা দুই প্রকার	
২। নীরবে মন্ত্র বা শ্লোক উচ্চারণ করা	

আমরা এখন বেদ, উপনিষদ, শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা ও শ্রীশ্রীচণ্ডী থেকে কিছু মন্ত্র ও শ্লোক এবং সেগুলোর সরলার্থ জানব। প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতাও শিখব।

বেদ

সবিতা পশ্চাতাৎ সবিতা পুরস্তাৎ
সবিতোত্তরাত্তাৎ সবিতাধরাত্তাৎ।
সবিতা নঃ সুবতু সর্বতাতিং
সবিতা নো রাসতাং দীর্ঘমায়ুঃ ॥

(ঋগ্‌বেদ, ১০/৩৬/১৪)

সরলার্থ

কি পশ্চিম দিকে, কি পুর্ব দিকে, কি উত্তর দিকে, কি দক্ষিণ দিকে— সূর্যদেব আমাদের পরিপূর্ণতা দিন, সূর্যদেব আমাদের পরমায়ু দীর্ঘ করুন।

উপনিষদ

যুক্ত্বায় মনসা দেবান্
সুবর্ষতো ধিয়া দিবম্।
বৃহজ্‌জ্যোতি করিষ্যতঃ
সবিতা প্রসুবাতি তান্ ॥

(শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ, ২/৩)

সরলার্থ

সূর্যদেব আমার মনকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করুন। পরমাত্মা অভিমুখী ইন্দ্রিয়গুলোকে জ্ঞানের দ্বারা সেই পরমাত্মাকে উপলব্ধি করার শক্তি দিন।

শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা

অনেকবাহূদরবক্ত্রনেত্রং
পশ্যামি ত্বাং সর্বতোঽনন্তরূপম্।
নান্তং মধ্যং ন পুনস্তবাদিং
পশ্যামি বিশ্বেশ্বর বিশ্বরূপ ॥

(শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা, ১১/১৬)

সরলার্থ

অসংখ্য তোমার হাত, অসংখ্য উদর, অসংখ্য মুখ ও চোখ। তোমার অনন্ত রূপ আমি সর্বত্র দেখছি। কিন্তু হে বিশ্বেশ্বর, বিশ্বরূপ, তোমার আদি, অন্ত, মধ্য কোথাও কিছু খুঁজে পাচ্ছি না।

শ্রীশ্রীচণ্ডী

শরণাগতদীনার্তপরিত্রাণপরায়ণে।
সর্বস্যার্তিহরে দেবি নারায়ণি নমোঽস্তু তে॥
(শ্রীশ্রীচণ্ডী, ১১/১২)

সরলার্থ

হে দেবী, শরণাগত, দরিদ্র ও পীড়িতজনের পরিত্রাণকারিণী, সকলের দুঃখবিনাশিনী, হে নারায়ণী, তোমাকে প্রণাম জানাই।

বাংলা প্রার্থনামূলক কবিতা

গাব তোমার সুরে, দাও সে বীণাযন্ত্র
শুনব তোমার বাণী, দাও সে অমর মন্ত্র।
করব তোমার সেবা, দাও সে পরম শক্তি,
চাইব তোমার মুখে, দাও সে অচল ভক্তি॥
সইব তোমার আঘাত, দাও সে বিপুল ধৈর্য,
বইব তোমার ধ্বজা, দাও সে অটল স্থৈর্য॥
(সংক্ষেপিত)
[গীতবিতান (পূজাপর্ব, গান— ৯৭), রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর]

এ পরিচ্ছেদে যে-সকল ধর্মগ্রন্থ থেকে মন্ত্র বা শ্লোক নেওয়া হয়েছে, সেগুলো থেকে তিনটি ধর্মগ্রন্থের নাম লিখি :

১।
২।
৩।

এভাবে উপাসনা ও প্রার্থনার মধ্য দিয়ে ইষ্ট দেবতার নাম সংকীর্তন করতে হয়।

উপাসনা ও প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। প্রার্থনা ও উপাসনার মাধ্যমে মনে স্থিরতা ও একাগ্রতা আসে। এ একাগ্রতা শুধু ধর্মের ক্ষেত্রে নয়, জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রয়োজন।

উপাসনা ও প্রার্থনা করে আমরা সৎ ও ধার্মিক হতে পারি। আর আমরা সকলে ধার্মিক হলে আমাদের সমাজ শান্তিপূর্ণ হবে। আমরা সকলে ভালো থাকব। তাই সকলের মঙ্গলের জন্য আমরা প্রার্থনা করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। ঈশ্বর নিরাকার, তবে তিনি ______ হতে পারেন।
২। নিয়মিত উপাসনা করা আমাদের ______।
৩। পদ্মাসন ও ______ উপাসনার জন্য বিশেষ উপযোগী।
৪। প্রার্থনা হচ্ছে ঈশ্বরের নিকট কিছু ______।
৫। প্রার্থনা করার সময় দেহ ও মন ______ থাকা প্রয়োজন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। মন্ত্র ও শ্লোক শুদ্ধভাবে আবৃত্তি করা হয় →	দীনতার ভাব থাকতে হবে।
২। উপাসনা মানুষকে সৎপথে	সাকার উপাসনা।
৩। প্রার্থনার সময় মনে	প্রার্থনা করার সময়।
৪। ঈশ্বরকে ব্রহ্মজ্ঞানে উপাসনা করাই	পরিচালিত করে।
৫। বিভিন্ন দেব-দেবীকে প্রতিমায় আরাধনা করা	পূজা করা হয়।
	নিরাকার উপাসনা।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। উপাসনা কিসের অঙ্গ?

ক. মনের খ. দেহের
গ. ধর্মের ঘ. কর্মের

২। উপাসনা কয় প্রকার?

ক. দুই প্রকার খ. চার প্রকার
গ. ছয় প্রকার ঘ. আট প্রকার

৩। উপাসনা একটি —

ক. সাপ্তাহিক কর্ম খ. পাক্ষিক কর্ম
গ. মাসিক কর্ম ঘ. নিত্যকর্ম

৪। উপাসনা করলে—

ক. দেহ ও মন পবিত্র হয় খ. জনবল বাড়ে
গ. মান-সম্মান বাড়ে ঘ. শরীর সুস্থ হয়

৫। গাব তোমার সুরে দাও সে বীণাযন্ত্র— কথাটি কে বলেছেন?

ক. নরেন্দ্রনাথ খ. সত্যেন্দ্রনাথ
গ. রবীন্দ্রনাথ ঘ. দ্বিজেন্দ্রনাথ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। উপাসনা কাকে বলে?
২। নিরাকার উপাসনা কাকে বলে?
৩। সাকার উপাসনা কাকে বলে?
৪। উপাসনার দুইটি আসনের নাম লেখ।
৫। কীভাবে প্রার্থনা করতে হয়?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। উপাসনার অর্থ কী? সাকার ও নিরাকার উপাসনার বর্ণনা দাও।
২। উপনিষদ থেকে প্রদত্ত প্রার্থনামূলক মন্ত্রটি সরলার্থসহ লেখ।
৩। আমরা উপাসনা করব কেন? — ব্যাখ্যা কর।
৪। প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা কী?
৫। তোমার পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের বাংলা প্রার্থনামূলক কবিতাটি লেখ।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : উপাসনা ও প্রার্থনা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

২.২ উপাসনা ও প্রার্থনার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.৩ ঈশ্বরের নিরাকার ও সাকার রূপ উপলব্ধি করে তাঁর উপাসনা ও প্রার্থনা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

শিখনফল

২.২.১ উপাসনা কাকে বলে তা বর্ণনা করতে পারবে।
২.২.২ উপাসনার পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবে।
২.২.৩ উপাসনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.২.৪ উপাসনার গুরুত্ব উপলব্ধি করে উপাসনার অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।
২.৩.১ প্রার্থনা কাকে বলে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.৩.২ প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.৩.৩ ধর্মগ্রন্থ থেকে প্রার্থনামূলক মন্ত্র ও শ্লোক আবৃত্তি করতে এবং তার বঙ্গানুবাদ বলতে পারবে।
২.৩.৪ একটি প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতা আবৃত্তি করতে পারবে।
২.৩.৫ প্রার্থনার গুরুত্ব উপলব্ধি করে নিয়মিত প্রার্থনা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

পাঠ বিভাজন : ০৬

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ২২-২৩ (উপাসনা অর্থ .... উপাসনা করব।)

শিখনফল

২.২.১ উপাসনা কাকে বলে তা বর্ণনা করতে পারবে।
২.২.২ উপাসনার পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবে।
২.২.৩ উপাসনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
উপকরণ

- একজন ভক্ত মন্দিরের আসনে রাধাকৃষ্ণের যুগলমূর্তির উপাসনা করছেন- এমন একটি চিত্র
- একজন ভক্ত আসনে বসে মালা জপ করছেন- এমন একটি চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর চিত্রটির প্রতি শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে জানতে চাইবেন চিত্রটিতে তারা কী দেখছে। শিক্ষার্থীদের উত্তরের ধারা অনুসারে তিনি পাঠের ভেতরে প্রবেশ করবেন। তিনি উপাসনার সংজ্ঞা, প্রকার ভেদ (সাকার ও নিরাকার) ও উপাসনা পদ্ধতি আলোচনা করবেন। তিনি পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। শিক্ষক পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ছকটি শিক্ষার্থীদের দিয়ে পূরণ

করাবেন। এছাড়াও প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ২৩-২৪ (উপাসনা একটি .... কামনা করব।)

শিখনফল

২.২.৩ উপাসনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.২.৪ উপাসনার গুরুত্ব উপলব্ধি করে উপাসনার অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- একজন ভক্ত মন্দিরের আসনে রাধাকৃষ্ণের যুগলমূর্তির উপাসনা করছেন- এমন একটি চিত্র
- একজন ভক্ত আসনে বসে মালা জপ করছেন- এমন একটি চিত্র
- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত বিশেষ 'আসন'-এ বসা বালিকা ও বালকের চিত্র (পৃষ্ঠা ২৪)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর এভাবে শুরু করতে পারেন : আমরা গত ক্লাসে উপাসনার সংজ্ঞা, প্রকারভেদ এবং পদ্ধতিসমূহ নিয়ে আলোচনা করেছি। আজ উপাসনার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করব। এ কথা বলে পাঠের অনুসরণে আলোচনা করবেন। প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন। পাঠ ২-এর অন্তর্গত ছকটিও (পৃষ্ঠা ২৩) পূরণ করাবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ২৫-২৬ (প্রার্থনা হচ্ছে .... করা যায়।)

শিখনফল

২.৩.১ প্রার্থনা কাকে বলে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
২.৩.২ প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত প্রার্থনারত বালিকা ও বালকের চিত্র (পৃষ্ঠা ২৫)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক প্রার্থনারত বালিকা ও বালকের চিত্রের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করে জিজ্ঞাসা করতে পারেন : চিত্রের

বালিকা ও বালকটি কী করছে। এভাবে পাঠে প্রবেশ করে তিনি প্রার্থনার ধরন ও প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করে প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ২৬ ও ২৭ (বেদ, উপনিষদ .... দীর্ঘ করুন।)

শিখনফল

২.৩.৩ ধর্মগ্রন্থ থেকে প্রার্থনামূলক মন্ত্র ও শ্লোক আবৃত্তি করতে এবং তার বঙ্গানুবাদ বলতে পারবে।
২.৩.৪ একটি প্রার্থানামূলক বাংলা কবিতা আবৃত্তি করতে পারবে।
২.৩.৫ প্রার্থনার গুরুত্ব উপলব্ধি করে নিয়মিত প্রার্থনা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- ধর্মগ্রন্থ বেদ থেকে পাঠ্যপুস্তকে বিধৃত প্রার্থনামূলক মন্ত্রটির চার্ট

শিখন শেখানোর কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর এভাবে শুরু করতে পারেন : আমরা জানি, যে গ্রন্থে ধর্মের কথা থাকে তার নাম ধর্মগ্রন্থ। তোমাদের মধ্য থেকে যে কোনো একজন একটি ধর্মগ্রন্থের নাম বল তো। শিক্ষার্থীদের মধ্যে থেকে উত্তর এলে তো ভালোই। না এলে শিক্ষক নিজে বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ, মহাভারত, শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা, শ্রীশ্রীচণ্ডী প্রভৃতি ধর্মগ্রন্থের নাম বলবেন। তারপর তিনি পাঠবিধৃত অংশ অনুসরণে শিক্ষার্থীদের স্তব বা স্তুতি কাকে বলে তা ব্যাখ্যা করবেন। আর এ সকল স্তব-স্তুতি আবৃত্তি করে উপাসনা ও প্রার্থনা করা হয় তাও বলবেন। অতঃপর তিনি জিজ্ঞাসা করবেন এ সকল ‘স্তব-স্তুতি’ আমরা পাই কোথায়?

শিক্ষার্থীরা উত্তর দিতে পারলে ধন্যবাদ দেবেন। না পারলে নিজেই বলে দেবেন : বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ, মহাভারত ইত্যাদি ধর্মগ্রন্থে স্তব–স্তুতি রয়েছে। এগুলো সংস্কৃত ভাষায় রচিত। আজ আমরা পাঠ্যপুস্তকে বেদ থেকে প্রদত্ত প্রার্থনামূলক মন্ত্রটি বাংলা সরলার্থসহ জানব। বেদ মন্ত্রটি যে চার বেদের অন্যতম ঋগ্‌বেদ থেকে নেওয়া হয়েছে- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের তা জানিয়ে দেবেন।

অতঃপর শিক্ষক পাঠবিধৃত বেদ মন্ত্রটি শুদ্ধ উচ্চারণে আবৃত্তি করবেন এবং তার বাংলা অর্থ বলবেন। শিক্ষার্থীরা উক্ত বেদ মন্ত্রটির আবৃত্তি অনুশীলন করবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীর পাঠবিধৃত ছকটি পূরণ করতে দেবেন। প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- বেদ মন্ত্রটি উচ্চারণের শুদ্ধতা যাচাই করবেন।

পাঠ ৫ পৃষ্ঠা ২৭ (উপনিষদ : যুক্তায় মনসা .... পাচ্ছি না।)

শিখনফল

২.৩.৩ ধর্মগ্রন্থ থেকে প্রার্থনামূলক মন্ত্র ও শ্লোক আবৃত্তি করতে এবং তার বঙ্গানুবাদ বলতে পারবে।
২.৩.৪ একটি প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতা আবৃত্তি করতে পারবে।
২.৩.৫ প্রার্থনার গুরুত্ব উপলব্ধি করে নিয়মিত প্রার্থনা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- পাঠবিধৃত মন্ত্র দুইটির চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর এভাবে শুরু করতে পারেন : গত ক্লাসে আমরা ঋগবেদ থেকে একটি প্রার্থনামূলক মন্ত্র ও তার আবৃত্তি শিখেছি। এখন আমরা উপনিষদ থেকে একটি মন্ত্র এবং শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা থেকে একটি প্রর্থনামূলক শ্লোক সরলার্থসহ শিখি।

এ প্রসঙ্গে তিনি বলবেন অনেক উপনিষদ রয়েছে। শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ সেগুলোর অন্যতম। প্রার্থনামূলক মন্ত্রটি শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ থেকে নেওয়া হয়েছে। অতঃপর তিনি পাঠবিধৃত মন্ত্রটি শুদ্ধ উচ্চারণে আবৃত্তি করবেন ও সরলার্থ বলবেন। শিক্ষার্থীরা শুদ্ধ উচ্চারণে তা অনুশীলন করবে এবং সরলার্থ শিখবে।
শিক্ষক প্রশ্ন করতে পারেন :

১। উপনিষদের প্রার্থনা মন্ত্রটি শুদ্ধ উচ্চারণে আবৃত্তি কর।
২। উপনিষদ থেকে পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত প্রার্থনা মন্ত্রটির সরলার্থ লেখ।

আমরা শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ থেকে একটি প্রার্থনামূলক মন্ত্র সরলার্থসহ শিখেছি। এখন আমরা শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা থেকে একটি প্রার্থনামূলক শ্লোক সরলার্থসহ শিখব। এ প্রসঙ্গে তিনি শিক্ষার্থীদের মন্ত্র ও শ্লোকের পার্থক্য স্মরণ করিয়ে দেবেন।

অতঃপর তিনি শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা থেকে পাঠ্যপুস্তকে বিধৃত শ্লোকটি শুদ্ধ উচ্চারণে আবৃত্তি করবেন। তার সরলার্থ বলবেন। শিক্ষার্থীরা উক্ত শ্লোক আবৃত্তির অনুশীলন করবে এবং সরলার্থ শিখবে।

শব্দার্থ ও টীকা

অনেক বাহূদর বক্ত্রনেত্রং – অনেক + বাহু + উদর + কক্ত্র + নেত্রং
বক্ত্র – মুখ।
পশ্যামি – দেখি।
সর্বতোঽনন্তরূপম্ – সর্বতঃ + অনন্ত + রূপম্।
নান্তং – ন + অন্তং
পুনস্তবাদিং – পুনঃ + তব = পুনস্তব
পুনস্তব + আদিং = পুনস্তবাদিং

লক্ষণীয় : শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার আলোচ্য শ্লোকটির মর্ম হচ্ছে- ঈশ্বর সর্বব্যাপী। অসংখ্য তাঁর হাত, পেট, মুখ ও চোখ। জীব ও জগৎ মিলে যে বিশালতা তা ঈশ্বরের বিশালতা। তাই ভক্ত ঈশ্বরকে সর্বত্র দেখেন। আবার ঈশ্বরের আদি, মধ্য ও অন্ত কিছুই নেই। তিনি স্বয়ম্ভূ, অনাদি। তাঁর অন্ত নেই তাই তিনি চিরন্তন।

আলোচনার মধ্যে ও শেষে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার শ্লোকটি আবৃত্তি করতে বলবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- প্রার্থনার মন্ত্র ও শ্লোকটির উচ্চারণের শুদ্ধতা যাচাই করবেন।

পাঠ ৬ পৃষ্ঠা ২৮-৩০ ('শ্রীশ্রীচণ্ডী' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

২.৩.৩ ধর্মগ্রন্থ থেকে প্রার্থনামূলক মন্ত্র ও শ্লোক আবৃত্তি করতে এবং তার বঙ্গানুবাদ বলতে পারবে।
২.৩.৪ একটি প্রার্থানামূলক বাংলা কবিতা আবৃত্তি করতে পারবে।
২.৩.৫ প্রার্থনার গুরুত্ব উপলব্ধি করে নিয়মিত প্রার্থনা করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- শ্রীশ্রীচণ্ডীর প্রার্থনামূলক মন্ত্রটির চার্ট
- দেবী দুর্গার চিত্র
- বাংলা প্রার্থনামূলক কবিতাটির চার্ট
- সম্ভব হলে কবিতাটির গানে রূপান্তরিক রূপের অডিও ক্যাসেট/ সিডি

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার মধ্য দিয়ে পাঠে প্রবেশ করবেন। তিনি বলতে পারেন আমরা বেদ উপনিষদ থেকে প্রার্থনামূলক মন্ত্র এবং শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা থেকে প্রার্থনামূলক মন্ত্র সরলার্থসহ জেনেছি এখন আমরা ধর্মগ্রন্থ শ্রীশ্রীচণ্ডী থেকে একটি প্রার্থনামূলক শ্লোক সরলার্থসহ জানবো এবং আবৃত্তি করতে শিখবো। তারপর বাংলা ভাষায় রচিত একটি প্রার্থনামূলক কবিতা সম্পর্কে জানবো এবং আবৃত্তি করতে শিখবো।

অতঃপর তিনি শুদ্ধ উচ্চারণে পাঠে বিধৃত শ্রীশ্রীচণ্ডীর প্রার্থনামূলক শ্লোকটি আবৃত্তি করবেন এবং তার বাংলা সরলার্থ বলবেন। শিক্ষার্থীরা উক্ত শ্লোকটির আবৃত্তির অনুশীলন করবে এবং সরলার্থ বলবে।

অতঃপর শিক্ষক বলবেন, এখন আমরা বাংলা প্রার্থনামূলক একটি কবিতা শিখবো। কবিতাটি আসলে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের একটি গানের বাণী। এ বাণীতে সুর দিয়ে তাকে গানে পরিণত করা হয়েছে। গানটি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের 'গীতবিতান' নামক গানের একটি সংকলন গ্রন্থের পূজাপর্বের গান (সংখ্যা ১৭)।

অতঃপর শিক্ষক গানটি আবৃত্তি করবেন। রবীন্দ্রনাথের গানের ক্যাসেট বা সিডি থেকে গানটি শেখাতে পারলে আরও ভালো হয়। শিক্ষক নিজে যদি সঙ্গীত শিল্পী হন, তাহলে তিনি নিজে তা গেয়ে শোনাতে পারেন।

শিক্ষক গানটির ভাব শিক্ষার্থীদের বোঝাবেন। ঈশ্বরের গুণগান করার জন্য তার সেবা করার জন্য ঈশ্বরের কাছেই প্রার্থনা করা হয়েছে। প্রার্থনা করা হয়েছে শক্তি, ভক্তি, দুঃখ সইবার ধৈর্য এবং স্থিরতার জন্য। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রার্থনামূলক কবিতাটি আবৃত্তি করতে বলবেন। কবিতাটি পড়ে তারা কী বুঝেছে তা বলতে বলবেন।

উল্লেখ্য শিক্ষক এ পর্যায়ে সমগ্র পরিচ্ছেদের অনুশীলনীর প্রশ্নসহ প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্ন (পৃষ্ঠা ২৯-৩০) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

তৃতীয় অধ্যায়

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

প্রথম পরিচ্ছেদ

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়

হিন্দুধর্ম পৃথিবীর প্রাচীনতম ধর্মসমূহের অন্যতম।

'হিন্দু' শব্দের উৎপত্তি পারসিকদের দ্বারা। বর্তমান ইরানের প্রাচীন নাম ছিল পারস্য। পারস্যের অধিবাসীরাই ছিলেন পারসিক। তাঁরা 'স'-এর স্থলে 'হ' উচ্চারণ করতেন। তাই তাঁরা উত্তর-পশ্চিম ভারতের সিন্ধু অঞ্চল দিয়ে ভারতবর্ষে প্রবেশের সময় সিন্ধুকে বলতেন হিন্দু। এ থেকে ভারতবর্ষের এক নাম হয় হিন্দুস্থান। হিন্দুস্থানের অধিবাসীদের নাম হয় হিন্দু। আর তাদের ধর্মের নাম হয় হিন্দুধর্ম।

হিন্দুধর্মের প্রাচীন নাম সনাতন ধর্ম। 'সনাতন' শব্দের অর্থ চিরন্তন, চিরস্থায়ী, নিত্য। যা ছিল, আছে ও থাকবে— তা-ই সনাতন। কতিপয় চিরন্তন ভাবনা-চিন্তার উপর ভিত্তি করে এ ধর্মের উৎপত্তি। তাছাড়া হিন্দুধর্ম নির্দিষ্ট কোনো সময়ে একক কারো দ্বারা প্রবর্তিত নয়। একাধিক মুনি-ঋষির সমন্বিত চিন্তার ফল এটি। কালের পরিবর্তনের সঙ্গে-সঙ্গে এর আচার-আচরণগত অনেক পরিবর্তন হয়েছে। তবে মৌলিক তত্ত্বের কোনো পরিবর্তন হয় নি। এ অর্থেও এ ধর্মকে সনাতন ধর্ম বলা হয়। সুতরাং সনাতন ধর্মেরই আরেক নাম হিন্দুধর্ম।

হিন্দুধর্মকে বৈদিক ধর্মও বলা হয়। কারণ বেদ হিন্দুধর্মের মূলভিত্তি। বেদের দুইটি অংশ। প্রত্যেক অংশকে বলা হয় কাণ্ড। বেদ দুই অংশে বা দুইটি কাণ্ডে বিভক্ত— জ্ঞানকাণ্ড ও কর্মকাণ্ড। জ্ঞানকাণ্ডের বিষয়বস্তু হচ্ছে ব্রহ্ম সম্পর্কে জ্ঞান। ব্রহ্ম নিরাকার। আবার আত্মারূপে তিনি সকল জীবের মধ্যে বিরাজমান।

কর্মকাণ্ডে আছে বিভিন্ন যাগ-যজ্ঞের কথা। বৈদিক যুগে প্রধান ধর্মীয় ক্রিয়া-কর্ম ছিল যাগ-যজ্ঞ। বিভিন্ন উদ্দেশে যাগ-যজ্ঞ করা হতো। ব্রহ্মের বিভিন্ন শক্তিকে লক্ষ করে মুনি-ঋষিরা বিভিন্ন দেব-দেবীর কল্পনা করেছিলেন। যেমন—ইন্দ্র, বরুণ, যম, মিত্র, ঊষা প্রভৃতি। বৈদিক দেব-দেবীরা ছিলেন নিরাকার। তাঁদের কোনো মূর্তি গড়া হতো না। যজ্ঞে এসব দেব-দেবীদের আহ্বান করা হতো। প্রথমে তাঁদের প্রশংসা করা হতো। পরে তাঁদের নিকট কাম্য বস্তু প্রার্থনা করা হতো। যজ্ঞের ফলে মানুষ পুণ্য অর্জন করত এবং তাতে স্বর্গলাভ ঘটত।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। বেদের দুইটি কাণ্ড	
২। তিনজন বৈদিক দেবতার নাম	
৩। হিন্দুধর্মের আরও দুইটি নাম	

বৈদিক যুগের পরে আসে পৌরাণিক যুগ। এ সময় মানুষ যাগ-যজ্ঞের পরিমাণ কমিয়ে দিয়ে পূজা-পার্বণ করতে থাকে। তখন অনেক নতুন দেব-দেবীর আবির্ভাব ঘটে। যেমন— ব্রহ্মা, দুর্গা, কালী, কার্ত্তিক, গণেশ, লক্ষ্মী, সরস্বতী প্রভৃতি। বিভিন্ন পুরাণে এঁদের বর্ণনা আছে। সেই অনুযায়ী এঁদের মূর্তি তৈরি করে পূজা করা হয়। পূজার মধ্য দিয়ে এঁদের কাছে জীবনে সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি ইত্যাদি কামনা করা হয়।

আধুনিক যুগে এসব দেব-দেবীর পূজার্চনার পাশাপাশি বিভিন্ন মহাপুরুষের আবির্ভাব ও তিরোধান দিবস উপলক্ষে বিভিন্ন ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান পালন করা হয়। যেমন— শ্রীচৈতন্য, শ্রীরামকৃষ্ণ, লোকনাথ ব্রহ্মচারী, প্রভু জগদ্বন্ধু, হরিচাঁদ ঠাকুর, মা সারদা দেবী, মা আনন্দময়ী প্রমুখের জন্ম ও মৃত্যু দিবস উপলক্ষে নানা ধর্মীয় অনুষ্ঠান পালন করা হয়। এছাড়া নামকীর্তন, তীর্থভ্রমণ, তীর্থস্নান এসবের মাধ্যমেও ধর্মচর্চা করা হয়।

নিত্যকর্ম

নিত্যকর্ম ধর্মচর্চার একটি অঙ্গ। ধর্মচর্চা করতে গেলে শরীর ও মন সুস্থ থাকতে হয়। নিত্যকর্মের ফলে শরীর ও মন সুস্থ থাকে। এজন্য প্রতিদিন নিয়ম মেনে কিছু কর্ম করতে হয়। তাকেই বলে নিত্যকর্ম। নিত্যকর্ম ছয় প্রকার, যথা— প্রাতঃকৃত্য, পূর্বাহ্ণকৃত্য, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্ণকৃত্য, সায়াহ্নকৃত্য ও রাত্রিকৃত্য।

প্রাতঃকৃত্য : সূর্যোদয়ের কিছু আগে ঘুম থেকে উঠতে হয়। তারপর বিছানায় বসে পূর্ব বা উত্তরমুখী হয়ে ঈশ্বর বা দেব-দেবীর স্মরণ করে মন্ত্র পাঠ করতে হয়।

পূর্বাহ্ণকৃত্য : প্রাতঃকৃত্যের পরে এবং মধ্যাহ্ন বা দুপুরের পূর্ব পর্যন্ত যে-সকল কাজ করা হয় তা-ই পূর্বাহ্ণকৃত্য। এ সময় প্রার্থনা ও পূজা করে দিনের অন্যান্য কাজ-কর্ম করতে হয়।

মধ্যাহ্নকৃত্য : দুপুরের কাজ খাওয়া ও বিশ্রাম। এটাই মধ্যাহ্নকৃত্য।

অপরাহ্ণকৃত্য : দুপুরের পর এবং সায়াহ্নের পূর্ব পর্যন্ত যে-কাজ করা হয় তাকেই বলে অপরাহ্ণকৃত্য। এ সময় খেলাধুলা, ব্যায়াম বা ভ্রমণ করলে শরীর ভালো থাকে।

সায়াহ্নকৃত্য : সায়াহ্ন মানে সন্ধ্যা। সন্ধ্যাকালে হাত, পা ও মুখ ধুয়ে পরিচ্ছন্ন হতে হয়। তারপর ঈশ্বরের উপাসনা করতে হয়।

রাত্রিকৃত্য : সন্ধ্যার পর রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত কাজকে বলে রাত্রিকৃত্য। এ সময় অধ্যয়ন ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাজ করা হয়। রাতের আহার গ্রহণ করতে হয়। তারপর ভগবানের এক নাম 'পদ্মনাভ' বলে ঘুমাতে হয়।

নিত্যকর্মের ফলে নিয়মানুবর্তিতা শেখা যায়। সময়ের কাজ সময়ে করা যায়। কোনো কাজই অসমাপ্ত থাকে না। শরীর-মন ভালো থাকে। যে-কোনো কাজে পুরোপুরি মনোযোগ দেওয়া যায়। মানুষের প্রতি প্রীতি জন্মে। ঈশ্বরের প্রতিও ভক্তি আসে। অতএব, আমরা সবাই নিয়মিত নিত্যকর্ম করব।

জন্মান্তর ও কর্মফল

হিন্দুধর্ম আত্মায় বিশ্বাস করে। প্রত্যেক জীবের মধ্যে আত্মা আছে। সেই আত্মা অমর অর্থাৎ আত্মার মৃত্যু নেই। মৃত্যু আছে দেহের। দেহ জীর্ণ বা পুরাতন হলে তার মৃত্যু ঘটে। আত্মা তখন নতুন দেহ ধারণ করে। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় তাই ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন :

বাসাংসি জীর্ণানি যথা বিহায়
নবানি গৃহ্ণাতি নরোঽপরাণি।
তথা শরীরাণি বিহায় জীর্ণা–
ন্যন্যানি সংযাতি নবানি দেহী ॥
(২/২২)

অর্থাৎ, মানুষ যেমন জীর্ণ বস্ত্র পরিত্যাগ করে নতুন বস্ত্র পরিধান করে, আত্মাও তেমনি জীর্ণ শরীর ত্যাগ করে নতুন শরীর ধারণ করে।

আত্মার এই নতুন শরীর ধারণ করাকেই বলে জন্মান্তর। অর্থাৎ, মুক্তি না হওয়া পর্যন্ত জীবাত্মা পুনঃপুন জন্মগ্রহণ করে।

এই জন্মান্তরের সঙ্গে কর্মফলের একটা ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে। কর্মফল মানে কর্মের ফল। যেমন কর্ম তেমন ফল। ভালো কর্ম করলে ভালো ফল। খারাপ কর্ম করলে খারাপ ফল। জীব এ জন্মে যেমন কর্ম করবে, সেই অনুযায়ী তার পরবর্তী জন্ম হবে। ভালো কর্ম করলে ভালো জন্ম হবে। খারাপ কর্ম করলে খারাপ জন্ম হবে। আবার এ জন্মের ফল আগামী জন্মে তাকে ভোগও করতে হবে। তাই আমরা সবসময় ভালো কর্ম করব। তাহলে তার ফল ভালো হবে।

পাপ-পুণ্য ও স্বর্গ-নরক

পাপ হচ্ছে খারাপ কাজের ফল। আর পুণ্য হচ্ছে ভালো কাজের ফল। জীবহত্যা, পরনিন্দা, পরচর্চা, পরের ক্ষতি করা, মিথ্যা বলা, হিংসা করা ইত্যাদি হচ্ছে খারাপ কাজ। এর ফলে পাপ হয়। আর জীবে দয়া, পরনিন্দা না করা, পরচর্চা না করা, পরের উপকার করা, মিথ্যা না বলা ইত্যাদি হচ্ছে ভালো কাজ। এর ফলে পুণ্য হয়। যাঁরা পুণ্য অর্জন করেন, মৃত্যুর পর তাঁরা স্বর্গে যান। স্বর্গে অনন্ত সুখ। সেখানে রোগ, শোক, জরা, ব্যাধি কিছুই নেই। স্বর্গ দেবতাদের বাসস্থান। ইন্দ্র দেবতাদের রাজা। তাঁর রাজধানীর নাম অমরাবতী। জীব কিন্তু স্বর্গে স্থায়ীভাবে থাকতে পারে না। অর্জিত পুণ্য শেষ হলে তাকে আবার পৃথিবীতে জন্ম নিতে হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। খারাপ কাজের ফল	
২। ভালো কাজের ফল	

নরক হচ্ছে ভীষণ কষ্টের জায়গা। মৃত্যুর পর পাপীরা নরকে যায়। নরকের বিভিন্ন ভেদ আছে। যেমন – তামিস্র, অন্ধতামিস্র, রৌরব ইত্যাদি। পাপের কম-বেশি অনুযায়ী পাপীদের এসব নরকে পাঠানো হয়। যে যেমন পাপ করে, তার তেমন শাস্তি হয়। পাপের ফলভোগ শেষ হলে পাপী নরক-যন্ত্রণা থেকে নিষ্কৃতি লাভ করে। এরপর পৃথিবীতে এসে কর্মফল অনুযায়ী তার আবার নতুন জন্ম হয়।

মোক্ষ ও জগতের কল্যাণ

'মোক্ষ' শব্দের অর্থ মুক্তি। জন্মান্তর বা পুনর্জন্মের আবর্ত থেকে ঈশ্বর বা পরমাত্মা বা পরম ব্রহ্মের সঙ্গে জীবাত্মার মিলনই হলো মুক্তি বা মোক্ষ। আর জগতের কল্যাণ হলো জগতের সকল জীবের মঙ্গল করা। কেবল নিজের কল্যাণ নয়, জগতের সকলের কল্যাণ করতে হবে— এটা হিন্দুধর্মের একটি প্রধান আদর্শ।

আগেই বলেছি যে, কর্মফল ভোগ করার জন্য জীবের জন্মান্তর বা পুনর্জন্ম হয়। এই কর্ম হচ্ছে দুই রকমের— সকাম কর্ম ও নিষ্কাম কর্ম। সকাম কর্ম হলো ফলভোগের আশা করে যে কর্ম করা হয় তা। এরূপ কর্ম যে করে তাকে বারবার জন্ম নিতে হয়। আর নিষ্কাম কর্ম হলো ফলভোগের আশা না করে যে কাজ করা হয় তা। এই নিষ্কাম কর্ম যিনি করেন, তিনি এক সময় মুক্তি বা মোক্ষলাভ করেন। জন্ম-মৃত্যুর আবর্ত থেকে মুক্তি পেয়ে পরম ব্রহ্মের সঙ্গে চিরতরে লীন হয়ে যান। এই চিরমুক্তি বা মোক্ষলাভই হিন্দুধর্মের মূল লক্ষ্য।

যাঁরা মোক্ষলাভ করতে চান, তাঁরা কখনো অপরের ক্ষতি করেন না। তাঁরা কাউকে হিংসা করেন না। কারো বিরুদ্ধে তাঁদের কোনো বিদ্বেষ থাকে না। ব্রহ্মজ্ঞানে তাঁরা সবাইকে ভালোবাসেন। নিজের ক্ষতি হলেও অপরের উপকার করেন। সবাইকে আপন মনে করেন। তাঁদের কোনো লোভ-মোহ থাকে না। ফলে জগতে কোনো দ্বন্দ্ব থাকে না। মারা-মারি, হানা-হানি থাকে না। সর্বত্র অখণ্ড শান্তি বিরাজ করে। এতে জগতের সার্বিক কল্যাণ সাধিত হয়।

শিক্ষার্থীর কাজ : শিক্ষার্থী দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণীয় নিত্যকর্মের একটি তালিকা তৈরি করবে এবং সে তালিকা পড়ার টেবিলের সামনে টাঙিয়ে রাখবে, যাতে সবসময় চোখে পড়ে এবং অনুসরণ করতে পারে।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। ______ বিষয়বস্তু হচ্ছে ব্রহ্ম।
২। পৌরাণিক যুগে অনেক নতুন ______ আবির্ভাব ঘটে।
৩। প্রতিদিন নিয়ম মেনে যে কাজ করা হয় তাকে বলে ______।

৪। নিত্যকর্মের ফলে ______ শেখা যায়।

৫। ______ রোগ, শোক, জরা, ব্যাধি কিছুই নেই।

৬। যাঁরা মোক্ষলাভ করতে চান তাঁরা ______ সবাইকে ভালোবাসেন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। হিন্দুধর্মের আরেক নাম →	লীন হয়।
২। বৈদিক দেব-দেবীরা ছিলেন	সনাতন ধর্ম।
৩। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, কালী প্রভৃতি	নিরাকার।
৪। নিত্যকর্মের ফলে যে-কোনো কাজে পুরোপুরি	পৌরাণিক দেবতা।
৫। আত্মার জীর্ণদেহ ত্যাগ করে নতুন দেহ ধারণ করাকে বলে	মনোযোগ দেওয়া যায়।
	নবজন্ম।
৬। অর্জিত পুণ্য শেষ হলে জীবকে	পুনর্জন্ম লাভ করতে হয়।
৭। জন্ম-মৃত্যুর আবর্ত থেকে মুক্তি পেয়ে জীব পরম ব্রহ্মে	জন্মান্তর।
	অশেষ ক্ষমতাধর।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। 'স'- এর স্থলে 'হ' উচ্চারণ করতেন কারা?

ক. পারসিকরা　　খ. গ্রিকরা
গ. আফগানরা　　ঘ. তুর্কিরা

২। আত্মারূপে সকল জীবের মধ্যে কে বিরাজমান?

ক. দেবতা　　খ. জীবন
গ. ব্রহ্ম　　ঘ. দেবী

৩। বৈদিক যুগে প্রধান ধর্মীয় ক্রিয়া-কর্ম কী ছিল?

ক. নামকীর্তন　　খ. যাগ-যজ্ঞ
গ. পূজা-পার্বণ　　ঘ. জীবসেবা

৪। রাত্রিকৃত্যে কী বলে ঘুমাতে যেতে হয়?

ক. জগদীশ্বর　　খ. নারায়ণ
গ. বিষ্ণু　　ঘ. পদ্মনাভ

৫। আত্মার নতুন দেহ ধারণ করাকে কী বলে?

ক. জন্মান্তর খ. নবজন্ম
গ. ইহজন্ম ঘ. পরজন্ম

৬। ইন্দ্রের রাজধানীর নাম কী?

ক. দেবলোক খ. সুরলোক
গ. অমরাবতী ঘ. অমরলোক

৭। হিন্দুধর্মের মূল লক্ষ্য কী?

ক. ভোগ খ. ত্যাগ
গ. স্বর্গলাভ ঘ. মোক্ষলাভ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। 'সনাতন' শব্দের অর্থ কী?
২। চারজন বৈদিক দেবতার নাম লেখ।
৩। নিত্যকর্ম কয়প্রকার ও কী কী?
৪। জন্মান্তর কাকে বলে?
৫। ভালো কাজ কী? তার ফলে কী হয়?
৬। মোক্ষ কাকে বলে?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। হিন্দুধর্মের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
২। বেদের কয়টি কাণ্ড? এ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
৩। পৌরাণিক যুগের হিন্দুধর্ম সম্পর্কে বর্ণনা কর।
৪। নিত্যকর্ম কী? যে-কোনো তিনটি নিত্যকর্মের বর্ণনা দাও।
৫। জন্মান্তর কাকে বলে? এ সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।
৬। পাপ-পুণ্য ও স্বর্গ-নরক বলতে কী বোঝ?
৭। মোক্ষলাভের আকাঙ্ক্ষী ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য বর্ণনা কর।

তৃতীয় অধ্যায়

শিরোনাম : হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৩.১ হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয় দিতে পারবে।

৩.২ হিন্দুধর্মীয় প্রধান ধর্মগ্রন্থসমূহের সাধারণ পরিচয় দিতে পারবে, হিন্দুধর্মগ্রন্থ থেকে একটি উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে এবং তার শিক্ষা ব্যাখ্যা করতে ও অনুসরণ করতে পারবে।

৩.৩ একজন মহাপুরুষ ও একজন মহীয়সী নারীর জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে, তাঁদের শিক্ষা ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ আচরণে তার প্রতিফলন ঘটাতে পারবে।

প্রথম পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৩.১ হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয় দিতে পারবে।

শিখনফল

৩.১.১ ‘হিন্দু’ শব্দটির ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৩.১.২ ‘সনাতন’ কথাটি ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৩.১.৩ হিন্দুধর্ম ও সনাতন ধর্ম– এ ধারণা দুইটি ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৩.১.৪ হিন্দুধর্মের উৎপত্তি ও বিকাশের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

৩.১.৫ নিত্যকর্ম, জন্মান্তর ও কর্মফল, পাপ-পুণ্য ও স্বর্গ-নরক এবং মোক্ষ ও জগতের কল্যাণ–হিন্দুধর্মের এ ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : *০৫*

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৩১-৩২ (হিন্দুধর্ম পৃথিবীর .... ধর্মচর্চা করা হয়।)

শিখনফল

৩.১.১ ‘হিন্দু’ শব্দটির ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৩.১.২ ‘সনাতন’ কথাটি ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৩.১.৩ হিন্দুধর্ম ও সনাতন ধর্ম– এ ধারণা দুইটি ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৩.১.৪ হিন্দুধর্মের উৎপত্তি ও বিকাশের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে পারবে।

উপকরণ

- রামায়ণ, মহাভারত, বেদ ইত্যাদি ধর্মগ্রন্থের চিত্র সম্বলিত পোস্টার
- দুর্গা, কালী, গণেশ, লক্ষ্মী, সরস্বতী- এর চিত্র সম্বলিত পোস্টার
- বিভিন্ন মহাপুরুষের চিত্র সম্বলিত পোস্টার

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক বেদ, রামায়ণ, মহাভারত ইত্যাদি ধর্মগ্রন্থের চিত্র সম্বলিত পোস্টার দেখিয়ে জিজ্ঞাসা করবেন এগুলো কিসের চিত্র? শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে - হিন্দুদের ধর্মগ্রন্থের চিত্র। হিন্দুধর্মের আরেক নাম কী? শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে- সনাতন ধর্ম। এরপর তিনি হিন্দুধর্মের উৎপত্তি সম্পর্কে বলবেন। সনাতন শব্দের অর্থ যে চিরন্তন তা বুঝিয়ে বলবেন।

শিক্ষক পাঠ অনুসরণে বৈদিক যুগ, পৌরাণিক যুগ ও আধুনিক যুগের পূজা-অর্চনা ও ধর্মানুষ্ঠানের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দেবেন। পাশাপাশি তিনি মহাপুরুষদের চিত্র দেখিয়ে তাঁদের সম্পর্কে বলবেন। তিনি মাঝে মাঝে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন যাতে শিক্ষার্থীরা আনন্দঘন পরিবেশের মধ্য দিয়ে পাঠ গ্রহণ করতে পারে। তিনি পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। শিক্ষক পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ছকটি শিক্ষার্থীদের দিয়ে পূরণ করাবেন। এছাড়াও প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করবেন।
মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৩২-৩৩ (নিত্যকর্ম ধর্মচর্চার .... নিত্যকর্ম করব।)

শিখনফল

৩.১.৫ ‘নিত্যকর্ম’ এর ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- প্রাতঃকৃত্য থেকে রাত্রিকৃত্য পর্যন্ত নিত্যকর্মগুলোর নামের চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক নিত্যকর্মের চার্টটি টাঙিয়ে দেবেন। তারপর তিনি কুশল বিনিময়ের পর নিত্যকর্মের ছকটির প্রতি শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে জানতে চাইবেন, ছকটিতে তারা কী দেখছে। শিক্ষার্থীদের উত্তর থেকে তিনি পাঠের ভিতরে প্রবেশ করবেন। তিনি নিত্যকর্মের সংজ্ঞা, প্রকার ভেদ (ছয় প্রকার) ও নিত্যকর্ম পালন পদ্ধতি আলোচনা করবেন। তিনি পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৩৩-৩৪ (হিন্দুধর্ম আত্মায় .... ফল ভালো হবে।)

শিখনফল

৩.১.৫ জন্মান্তর ও কর্মফল- হিন্দুধর্মের এ ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার পাঠবিধৃত শ্লোকটির চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

পাঠ ৩-এ বিধৃত জন্মান্তর ও কর্মফল বোঝাতে গিয়ে শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার দ্বিতীয় অধ্যায়ের ২২ সংখ্যক শ্লোকটি উদ্ধৃত হয়েছে। শিক্ষক পাঠদানের প্রস্তুতি হিসেবে অবশ্যই শ্লোকটি ভালোভাবে পড়ে নেবেন। পাঠ ৩-এ মানুষের কর্মফল সম্পর্কেও বলা হয়েছে। এর দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে যে, যে যেমন কাজ করবে তার সেরূপ ফল ভোগ করতে হবে।

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের শুদ্ধ উচ্চারণে সংস্কৃত শ্লোকটির (পাঠ ৩-এ প্রদত্ত) অংশটুকু আবৃত্তি করে শোনাবেন এবং অনুশীলন করাবেন, তারপর আবৃত্তি করতে বলবেন। পাঠদানের মধ্যে ও শেষে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।

টীকা

নরোঽপরাণি – নরঃ + অপরাণি ; জীর্ণান্যন্যানি – জীর্ণানি + অন্যানি
'অ' বর্ণের যখন অনুচ্চ উচ্চারণ হয় অর্থাৎ জোর তুলনামূলকভাবে কম পড়ে, তখন তাকে লুপ্ত 'অ' বলা হয়। লুপ্ত 'অ' বর্ণের চিহ্ন হচ্ছে 'ঽ'।

মূল্যায়ন

- প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের মূল্যায়ন করবেন।
- শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার পাঠবিধৃত শ্লোকাংশ আবৃত্তির শুদ্ধতা যাচাই করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ৩৪ (পাপ হচ্ছে খারাপ .... জন্ম হয়।)

শিখনফল

৩.১.৫ পাপপুণ্য ও স্বর্গ-নরক– হিন্দুধর্মের এ ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তক অনুসারে (পৃষ্ঠা ৩৪) কয়েকটি পুণ্য কাজ ও পাপ কাজের চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কুশল বিনিময়ের পর সঙ্গে আনা চার্টটি দেয়ালে টাঙাবেন এবং জিজ্ঞাসা করবেন, চার্টে কী লেখা আছে? শিক্ষার্থীদের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষক অগ্রসর হবেন। তিনি পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। শিক্ষক পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ছকটি শিক্ষার্থীদের দিয়ে পূরণ করাবেন। এছাড়াও প্রাসঙ্গিক আলোচনা করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৫ পৃষ্ঠা ৩৫-৩৭ ('মোক্ষ' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৩.১.৫ মোক্ষ ও জগতের কল্যাণ– হিন্দুধর্মের এ ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- সকাম ও নিষ্কামকর্মের দৃষ্টান্তের চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কুশল বিনিময়ের পর জন্মান্তর, কর্মফল, পাপ-পুণ্য, স্বর্গ-নরক সম্পর্কে প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাই করবেন। তারপর শিক্ষক পাঠ অনুসরণ করে সকাম ও নিষ্কামকর্মের ব্যাখ্যা করবেন এবং সকামকর্মের সুফল ও নিষ্কামকর্মের সুফল বর্ণনা করবেন। জগতের কল্যাণ ও মোক্ষ প্রাপ্তির উপায় সম্পর্কে বলতে গিয়ে উল্লেখ করবেন যে যারা কোনো অন্যায় কাজ করে না তাদেরই মোক্ষ প্রাপ্তি হয়। তিনি পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের ভিত্তিতে (পৃষ্ঠা ৩৫-৩৭) শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

ধর্মগ্রন্থ

আমরা জানি যে, ধর্মগ্রন্থে থাকে ধর্মের কথা। ঈশ্বরের কথা। দেব-দেবীর উপাখ্যান। সমাজ ও জীবন সম্পর্কে নানা উপদেশ। তাই ধর্মগ্রন্থ পাঠ করলে আমাদের কল্যাণ হয়।

হিন্দুদের প্রধান ধর্মগ্রন্থ বেদ বা বেদসংহিতা। এছাড়া আছে উপনিষদ, পুরাণ, রামায়ণ, মহাভারত, গীতা, চণ্ডী প্রভৃতি। এর আগে আমরা রামায়ণ ও মহাভারত সম্পর্কে জেনেছি। এখন জানব বেদসংহিতা, ব্রাহ্মণ, আরণ্যক, উপনিষদ, পুরাণ ও গীতা সম্পর্কে।

বেদসংহিতা : বেদ ঈশ্বরের বাণী। বিভিন্ন মুনি-ঋষি এই বাণীসমূহ দর্শন করেছেন। সেগুলো লিপিবদ্ধ করে সংহত করেছেন। তাই এর নাম হয়েছে সংহিতা বা বেদসংহিতা।

বেদ প্রথমে একখানাই ছিল। পরে ব্যাসদেব এর মন্ত্রগুলোকে চার ভাগে ভাগ করেন। ফলে বেদ হয়ে যায় চারটি। চারটি বেদ হলো : ঋগ্বেদ সংহিতা, যজুর্বেদ সংহিতা, সামবেদ সংহিতা ও অথর্ববেদ সংহিতা।

ঋগ্বেদ সংহিতা — এতে রয়েছে দেবতাদের স্তুতি ও প্রার্থনামূলক মন্ত্র। এগুলো পদ্যে রচিত এক ধরনের কবিতা।

যজুর্বেদ সংহিতা — এতে যে মন্ত্রগুলো রয়েছে সেগুলো যজ্ঞের সময় উচ্চারণ করা হয়।

সামবেদ সংহিতা — এর মন্ত্রগুলো গানের মতো। দেবতাদের উদ্দেশে এগুলো সুর দিয়ে গাওয়া হয়।

অথর্ববেদ সংহিতা — এতে চিকিৎসা বিজ্ঞান, বাস্তুবিদ্যা (গৃহ নির্মাণ) ইত্যাদিসহ জীবনের অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

বেদের এক নাম শ্রুতি। এর কারণ, অতীতে শিষ্যরা গুরুর কাছ থেকে শুনে-শুনে বেদ মনে রাখতেন। তাই এর এক নাম হয়েছে শ্রুতি।

ব্রাহ্মণ : বেদের দুইটি অংশ— মন্ত্র ও ব্রাহ্মণ। যে অংশে মন্ত্রের ব্যাখ্যা করা হয়েছে এবং যজ্ঞে মন্ত্রের ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে, তাকে বলে ব্রাহ্মণ। ব্রাহ্মণ গদ্যে রচিত। ঐতরেয়, কৌষীতকি, শতপথ প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য ব্রাহ্মণ গ্রন্থ।

আরণ্যক : যা অরণ্যে রচিত তা আরণ্যক। এর বিষয় ধর্ম-দর্শন। এতে যজ্ঞের চেয়ে সৃষ্টির রহস্য, সৃষ্টির উৎস প্রভৃতি আধ্যাত্মিক বিষয় বেশি আলোচিত হয়েছে। ঐতরেয়, কৌষীতকি, শতপথ প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য আরণ্যক।

উপনিষদ : এর আলোচ্য বিষয় ব্রহ্ম। ব্রহ্মের আরেক নাম পরমাত্মা। তিনি নিরাকার। প্রত্যেক জীবের মধ্যে তিনি বর্তমান। তাকে বলে জীবাত্মা। এ অর্থে জীবও ব্রহ্ম। ব্রহ্মই সবকিছুর মূলে। তাই উপনিষদে ব্রহ্ম সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। ঈশ, কেন, শ্বেতাশ্বতর, বৃহদারণ্যক প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য উপনিষদ।

পুরাণ : 'পুরাণ' শব্দটির সাধারণ অর্থ প্রাচীন। কিন্তু এখানে শব্দটি এ অর্থে ব্যবহৃত হয় নি। যে ধর্মগ্রন্থে সৃষ্টি ও দেবতার উপাখ্যান, ঋষি ও রাজাদের বংশ-পরিচয় প্রভৃতি আলোচনা করা হয়েছে, তাকে বলে পুরাণ। এসবের মাধ্যমে বেদভিত্তিক হিন্দুধর্ম ও সমাজের নানা কথা বলা হয়েছে।

পুরাণ একখানা নয়, অনেকগুলো। মূল পুরাণ ১৮ খানা। উপপুরাণ ১৮ খানা। এগুলোর রচয়িতা ব্যাসদেব। কয়েকটি মূল পুরাণ হলো— ব্রহ্মপুরাণ, বিষ্ণুপুরাণ, শিবপুরাণ, অগ্নিপুরাণ ইত্যাদি। আর কয়েকটি উপপুরাণ হলো— নরসিংহপুরাণ, কালিকাপুরাণ, দেবীপুরাণ ইত্যাদি।

পুরাণের মধ্যে তিনজন দেবতার মাহাত্ম্য প্রধানভাবে প্রকাশিত হয়েছে। তাঁরা হলেন ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব। দুর্গা ও কালীর বর্ণনা আছে যথাক্রমে দেবীপুরাণ ও কালিকাপুরাণে।

গীতা : গীতার পুরো নাম শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা। এটি মহাভারতের ভীষ্মপর্বের একটি অংশ। এতে ১৮টি অধ্যায় আছে। কুরুক্ষেত্রের যুদ্ধের প্রাক্কালে বিপক্ষে আত্মীয়-স্বজনদের দেখে অর্জুন যুদ্ধ করতে চাইলেন না। তখন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে অনেক উপদেশ দেন। সেটাই গীতা। গুরুত্বের কারণে এটি পৃথক গ্রন্থের মর্যাদা পেয়েছে।

গীতায় সব রকমের দুর্বলতা পরিহার করতে বলা হয়েছে। ঈশ্বরের নামে সকল কর্ম করতে বলা হয়েছে। ফলের আশা না করে। একেই বলে নিষ্কাম কর্ম। আত্মার অমরত্বের কথা বলা হয়েছে। অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়বার কথা বলা হয়েছে। শ্রদ্ধাবান ও সংযমীরাই জ্ঞান লাভ করেন— একথা বলা হয়েছে। গীতা হচ্ছে সব শাস্ত্রেরসার। তাই এটি হিন্দুদের একখানা অবশ্যপাঠ্য গ্রন্থ।

আমাদের ধর্মগ্রন্থসমূহে অনেক উপাখ্যান আছে। সেসব উপাখ্যানের মাধ্যমে ধর্ম, দর্শন, নৈতিকতা, ভক্তি, শ্রদ্ধা ইত্যাদি শিক্ষা দেওয়া হয়েছে। এখানে ভাগবতপুরাণ থেকে হরিভক্ত ধ্রুবের উপাখ্যানটি তুলে ধরা হলো :

হরিভক্ত ধ্রুব

অনেক কাল আগের কথা। উত্তানপাদ নামে এক রাজা ছিলেন। তাঁর ছিলেন দুই রানি— সুনীতি ও সুরুচি। সুনীতি বড়, সুরুচি ছোট। সুনীতির পুত্র ধ্রুব, সুরুচির পুত্র উত্তম। ছোট রানি সুরুচি ছিলেন রাজার প্রিয়। তাই তাঁর পুত্র উত্তম পিতার কাছে বেশি আদর পেত।

একদিন উত্তম পিতার কোলে বসে আছে। তা দেখে ধ্রুবও পিতার কোলে উঠতে যায়। ঠিক তখনই সুরুচি এসে বাধা দেন। এতে ধ্রুব খুব কষ্ট পেল। সে কাঁদতে কাঁদতে মায়ের কাছে গিয়ে সব বলে দিল। মা তাঁকে সান্ত্বনা দিয়ে বলেন, 'কেঁদো না। হরিকে ডাক। তিনি তোমার সকল কষ্ট দূর করে দেবেন।'

ধ্রুব মাকে খুব শ্রদ্ধা করত। তাই মায়ের আদেশ অনুযায়ী সে হরিকে ডাকতে লাগল। একদিন সে সবার অলক্ষে বাড়ি থেকে বের হয়ে গেল। পথে যাকে দেখে তাকেই হরির কথা জিজ্ঞেস করে। এভাবে হরিনাম করতে-করতে সে এক গভীর বনে ঢুকে পড়ল। তার মুখে হরিনাম শুনে বনের পশুরাও হিংসা ভুলে গেল।

ধ্রুব একমনে হরিকে ডেকেই চলেছে। অন্য কোনো দিকে তার কোনো খেয়াল নেই। তার একমাত্র লক্ষ্য শ্রীহরির সাক্ষাৎ লাভ করা।

বালক ধ্রুবের এই একাগ্রতা দেখে শ্রীহরির মন গলে গেল। তিনি ধ্রুবের কাছে এসে দেখা দিলেন। বললেন, 'ধ্রুব, তোমার তপস্যায় আমি মুগ্ধ হয়েছি। তোমার মনোবাঞ্ছা পূর্ণ হবে। তুমি বাড়ি ফিরে যাও।'

ধ্রুব ভক্তিভরে শ্রীহরিকে প্রণাম করল। শ্রীহরি বৈকুণ্ঠে ফিরে গেলেন। ধ্রুবও বাড়ি ফিরল। রাজা উত্তানপাদ দুইহাত বাড়িয়ে তাকে কোলে নিলেন। বড় হওয়ার পর ধ্রুবকেই তিনি রাজা করলেন। মৃত্যুর পর ধ্রুবের স্থান হলো ব্রহ্মাণ্ডের সর্বোচ্চ স্থান ধ্রুবলোকে।

ধ্রুব উপাখ্যান থেকে আমরা এই নৈতিক শিক্ষা পাই যে, পিতা-মাতাকে শ্রদ্ধা করতে হবে। কারো সঙ্গে বিবাদ করা উচিত নয়। ভগবানকে ভক্তি করতে হবে। কোনো কিছু চাইলে একাগ্র মনে চাইতে হবে। তাহলে নিশ্চয়ই তা লাভ করা যাবে। এ শিক্ষা আমরা সবসময় মনে রাখব এবং জীবনে পালন করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। বিভিন্ন মুনি-ঋষি ______ বাণীসমূহ দর্শন করেছেন।
২। ______ শুধু ব্রহ্ম সম্পর্কে আলোচানা করা হয়েছে।
৩। ______ বেদভিত্তিক হিন্দুধর্ম ও সমাজের নানা কথা বলা হয়েছে।
৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা মহাভারতের ______ একটি অংশ।
৫। ______ শুনে বনের পশুরাও হিংসা ভুলে গেল।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। বেদের এক নাম	দেবী পুরাণে।
২। বৃহদারণ্যক একটি	কথা বলা হয়েছে।
৩। দুর্গার বর্ণনা আছে	আত্মার।
৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় অমরত্বের	শ্রীহরির সাক্ষাৎ লাভ।
৫। ধ্রুবের একমাত্র লক্ষ্য ছিল	উপনিষদ।
	শ্রুতি।
	যোদ্ধার।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। বেদ কয়খানা?

ক. তিন খ. চার
গ. পাঁচ ঘ. ছয়

২। বেদের যে অংশে মন্ত্রের ব্যাখ্যা করা হয়েছে তাকে কী বলে?

ক. ব্রাহ্মণ খ. উপনিষদ
গ. আরণ্যক ঘ. সংহিতা

৩। ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবের মাহাত্ম্য কোথায় প্রাধান্য পেয়েছে?

ক. বেদে খ. রামায়ণে
গ. পুরাণে ঘ. মহাভারতে

৪। ফলাকাঙ্ক্ষাহীন কর্মকে কী বলে?

ক. সকাম কর্ম　　খ. সুকর্ম
গ. দুষ্কর্ম　　ঘ. নিষ্কাম কর্ম

৫। মায়ের কথায় ধ্রুব কার স্মরণ নিয়েছেন?

ক. হরির　　খ. কৃষ্ণের
গ. রামের　　ঘ. শিবের

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। বেদের এক নাম শ্রুতি হলো কেন?
২। আরণ্যক কী? দুইটি আরণ্যকের নাম লেখ।
৩। মূল পুরাণ কয়খানা? দুইটি মূল পুরাণের নাম লেখ।
৪। গীতা কী?
৫। উত্তানপাদের কয়জন স্ত্রী ছিলেন? তাঁদের নাম লেখ।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। চার বেদের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
২। ব্রাহ্মণ কী? সংক্ষেপে বর্ণনা কর।
৩। উপনিষদের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
৪। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা সম্পর্কে সংক্ষেপে বর্ণনা কর।
৫। ধ্রুব কীভাবে হরিকে পেল?

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : ধর্মগ্রন্থ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৩.২ হিন্দুধর্মীয় প্রধান ধর্মগ্রন্থসমূহের সাধারণ পরিচয় দিতে পারবে, হিন্দুধর্মগ্রন্থ থেকে একটি উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে এবং তার শিক্ষা ব্যাখ্যা করতে ও অনুসরণ করতে পারবে।

শিখনফল

৩.২.১ হিন্দুধর্মের প্রধান গ্রন্থসমূহের নাম বলতে ও সংক্ষিপ্ত পরিচয় দিতে পারবে।
৩.২.২ হিন্দুধর্মগ্রন্থ থেকে একটি উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।
৩.২.৩ বর্ণিত উপাখ্যানের শিক্ষা উপলব্ধি করে নিজ আচরণে প্রকাশ করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৩৮-৩৯ (আমরা জানি যে, ... উল্লেখযোগ্য উপনিষদ।)

শিখনফল

৩.২.১ হিন্দুধর্মের প্রধান গ্রন্থসমূহের নাম বলতে ও সংক্ষিপ্ত পরিচয় দিতে পারবে।

উপকরণ

- পোস্টার পেপারে আঁকা বা সংগৃহীত মুদ্রিত বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ, মহাভারত ও শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতার প্রচ্ছদের চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক একটি উপনিষদ নামক ধর্মগ্রন্থের প্রচ্ছদের প্রতি শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে বলতে পারেন, এটা একটি বইয়ের প্রচ্ছদ। কিন্তু এ বইটির বিশেষ মর্যাদা আছে। এতে ধর্মের কথা আছে। বইয়ের আরেক নাম 'গ্রন্থ'। যে গ্রন্থে ধর্মের কথা থাকে তাকে বলে ধর্মগ্রন্থ। হিন্দুধর্ম এবং হিন্দুধর্মের নানা বিষয়ের ব্যাখ্যা বিশ্লেষণ এবং দৃষ্টান্তমূলক কাহিনী বা উপাখ্যান সম্বলিত অনেক ধর্মগ্রন্থ রয়েছে। যেমন- বেদ, উপনিষদ, ব্রাহ্মণ, আরণ্যক ইত্যাদি।

বেদের শিক্ষা আমদের জীবন চলার পথে সহায়তা করে। মানুষকে ভালোবাসতে শেখায়। বেদ স্বয়ং ঈশ্বরের বাণী। বেদের চারটি ভাগ রয়েছে। এর পাশাপাশি শিক্ষক উপনিষদ, ব্রাহ্মণ, আরণ্যক সম্পর্কে বলবেন। তিনি মাঝে মাঝে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন।

নমুনা প্রশ্ন

১। ধর্মগ্রন্থ কাকে বলে?
২। বেদের কয়টি ভাগ?
৩। বেদের আরেক নাম কী?
৪। আরণ্যক কাকে বলে?

প্রশ্নোত্তর পর্ব শেষ হলে শিক্ষক বলবেন, আমরা এখন ধর্মগ্রন্থ পুরাণ ও গীতা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করব।

মূল্যায়ন

- আলোচিত প্রশ্নের উত্তরের শুদ্ধতা–অশুদ্ধতা বিচার করে তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৩৯ (পুরাণ শব্দটির .... অবশ্যপাঠ্য গ্রন্থ।)

শিখনফল

৩.২.১ হিন্দুধর্মের প্রধান গ্রন্থসমূহের নাম বলতে ও সংক্ষিপ্ত পরিচয় দিতে পারবে।

উপকরণ

- পোস্টার পেপারে আঁকা বা সংগৃহীত মুদ্রিত বেদ, উপনিষদ, পুরাণ, রামায়ণ, মহাভারত ও গীতার প্রচ্ছদের চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক বলতে পারেন, আমরা এখন ধর্মগ্রন্থ পুরাণ ও গীতা নিয়ে আলোচনা করব। শিক্ষক পুরাণ ও গীতা গ্রন্থের প্রচ্ছদের প্রতি শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে বলতে পারেন, এটা একটি বইয়ের প্রচ্ছদ। এর নাম পুরাণ। আঠারোটি পুরাণ রয়েছে। এখানে নৈতিক শিক্ষামূলক অনেক উপদেশ রয়েছে। রয়েছে উপদেশমূলক অনেক দেব-দেবীর উপাখ্যান। এভাবে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ধর্মগ্রন্থ পুরাণের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেবেন।

এরপর আরেকটি বইয়ের প্রচ্ছদ দেখিয়ে বলবেন এটি একটি বিশেষ মর্যাদা সম্পন্ন গ্রন্থ। এর নাম শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা। এটি মহাভারতের অংশবিশেষ হয়েও পৃথক ধর্মগ্রন্থ হিসেবে বিশেষ মর্যাদা পেয়েছে। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতাকে সংক্ষেপে গীতা বলা হয়। আমরা জানি, হিন্দুরা নিয়মিত শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা পাঠ করেন। সভা বা অনুষ্ঠানের শুরুতে পবিত্র গীতা থেকে পাঠ করা হয়। গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণের বাণী সংকলিত রয়েছে। গীতার শিক্ষা আমদের জীবন চলার পথে সহায়তা করে। মানুষকে ভালোবাসতে শেখায়।

তিনি মাঝে মাঝে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন।

নমুনা প্রশ্ন

১। পুরাণ শব্দের অর্থ কী?
২। শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় কয়টি অধ্যায় আছে?
৩। কয়টি পুরাণ আছে?

মূল্যায়ন

- আলোচিত প্রশ্নের উত্তরের শুদ্ধতা–অশুদ্ধতা বিচার করে তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৩৯-৪২ ('আমাদের ধর্মগ্রন্থসমূহে' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৩.২.২ হিন্দুধর্মগ্রন্থ থেকে একটি উপাখ্যান (ধ্রুবের উপাখ্যান) বর্ণনা করতে পারবে।
৩.২.৩ বর্ণিত উপাখ্যানের শিক্ষা উপলব্ধি করে নিজ আচরণে প্রকাশ করতে পারবে।

উপকরণ

- ধ্রুবের উপাখ্যানের বিষয়বস্তু অনুসারে অঙ্কিত চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক বলতে পারেন, গত ক্লাসে বলেছিলাম, পরবর্তী ক্লাসে আমরা ভাগবত পুরাণ থেকে একটি উপাখ্যান নিয়ে আলোচনা করব। আজকের ক্লাসে তাহলে হরিভক্ত ধ্রুবকে নিয়ে আলোচনা শুরু করা যাক। এরপর শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে সাবলীলভাবে 'হরিভক্ত ধ্রুব' উপাখ্যানটি বর্ণনা করবেন।

এর থেকে শিক্ষার্থীরা যে নৈতিক শিক্ষা পেতে পারে তা নিয়েও আলোচনা করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের (পৃষ্ঠা ৪১-৪২) উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ

মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

জগতে বিভিন্ন ধরনের মানুষ জন্মগ্রহণ করেন। কেউ নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকেন। কেউ বা অপরের জন্য নিজেকে বিলিয়ে দেন। এঁরা হন নির্মোহ। পরের কল্যাণ, জগতের কল্যাণই এঁদের একমাত্র লক্ষ্য। আজীবন এঁরা মানুষ তথা জগতের উপকার করে যান। এঁরাই হলেন মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী। তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণিতে আমরা এমনি কয়েকজন মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীর জীবনী পড়েছি। এই শ্রেণিতে আমরা স্বামী প্রণবানন্দ ও ভগিনী নিবেদিতার জীবনী পড়ব।

স্বামী প্রণবানন্দ

মাদারীপুর জেলার বাজিতপুর গ্রামে ১৮৯৬ খ্রিস্টাব্দের ২৯শে জানুয়ারি স্বামী প্রণবানন্দ জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর পিতা বিষ্ণুচরণ ভূঁইয়া, মাতা সারদা দেবী। তাঁদের চার পুত্র ও দুই কন্যা ছিল। প্রণবানন্দ তাঁদের তৃতীয় সন্তান। তাঁর প্রকৃত নাম বিনোদ। বিনোদের পিতা বিষ্ণুচরণ রাজা সূর্যকান্ত রায়ের অধীনে বাজিতপুর জমিদারির নায়েবের পদে চাকরি করতেন।

বিনোদ ছোটবেলা থেকেই ছিলেন শিবের ভক্ত। তখন থেকেই তিনি ওঙ্কার সাধনার অভ্যাস করেন।

বিনোদ বাজিতপুর গ্রামের উচ্চ ইংরেজি বিদ্যালয়ে পড়াশুনা করতেন। তখন ইংরেজদের বিরুদ্ধে স্বদেশী আন্দোলন শুরু হয়েছে। বিনোদের উপর তার প্রভাব পড়ে। তিনি পড়াশুনায় মন দিতে পারেন না। তারপরও ম্যাট্রিক পরীক্ষা দেন।

তখন গ্রামে-গঞ্জে হরি সংকীর্তনের প্রচলন ছিল খুব বেশি। বিনোদ কীর্তন খুব পছন্দ করতেন। তাই তিনি বন্ধুদের নিয়ে একটি কীর্তন দল গঠন করেন।

বিনোদ নিজে ছিলেন খুব সংযমী ও পরিশ্রমী। তাই বন্ধুদেরও তিনি সংযম ও ব্রহ্মচর্য পালনের আহ্বান জানান। বিনোদ তাদের নিয়ে আশ্রম গড়ে তোলেন। বাজিতপুরে এই আশ্রম খুব পরিচিত হয়ে ওঠে। আর বিনোদের পরিচয় হয় তপস্বী ব্রহ্মচারী হিসেবে।

তখন স্বদেশী আন্দোলন খুব জোরদার হয়ে উঠেছে। মাদারীপুর ছিল বিপ্লবীদের একটি বিখ্যাত কেন্দ্র। বিপ্লবী পূর্ণদাস ছিলেন এ অঞ্চলের নেতা। তিনি বিনোদের সংগঠনশক্তির কথা শুনে তাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে আসেন। বিনোদও এগিয়ে আসেন স্বাধীনতা সংগ্রামীদের সংঘবদ্ধ করার জন্য। ঢাকা, বরিশাল, চট্টগ্রাম প্রভৃতি জেলা থেকে বিপ্লবী মন্ত্রে দীক্ষিত ছেলেরা আসতে থাকে বিনোদের আশ্রমে। ক্রমে ব্যাপারটি চারদিকে প্রচারিত হয়ে যায়। তাই ব্রিটিশ পুলিশ একদিন বিনোদকে গ্রেফতার করে। পরে অবশ্য কোনো প্রমাণ না পেয়ে ছেড়ে দেয়।

এর কিছুদিন পরে বিনোদের পিতার মৃত্যু ঘটে। মায়ের আদেশে তিনি যান গয়াধামে পিণ্ড দিতে। কিন্তু সেখানে তীর্থযাত্রীদের উপর পাণ্ডাদের অত্যাচার দেখে তিনি ক্ষুব্ধ হন। তিনি সংকল্প করেন হিন্দুদের তীর্থসমূহ সংস্কার করা হবে তাঁর প্রথম ও প্রধান কাজ। এর জন্য সংঘশক্তি প্রয়োজন।

গ্রামে ফিরে বিনোদ মাদারীপুর, বাজিতপুর, খুলনা প্রভৃতি স্থানে সেবাশ্রম প্রতিষ্ঠা করেন। এসবের মাধ্যমে গরিব-দুঃখী, আর্ত-পীড়িতদের সেবা দিতে থাকেন। প্রাকৃতিক দুর্যোগ, মহামারী, দুর্ভিক্ষ প্রভৃতি দুঃসময়ে তিনি সেবাশ্রমের কর্মীদের নিয়ে মানুষের সেবা করে চলেন। ১৯২১ খ্রিষ্টাব্দে সুন্দরবন অঞ্চলে প্রচণ্ড দুর্ভিক্ষ দেখা দেয়। বিনোদ পাঁচশত কর্মী নিয়ে দুর্ভিক্ষপীড়িতদের মধ্যে খাবার বিতরণ করেন। তাঁর এ-কাজে আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র রায় খুবই খুশি হন এবং তাঁর উচ্চ প্রশংসা করেন।

১৯২৪ খ্রিষ্টাব্দের জানুয়ারি মাসে প্রয়াগে অর্ধকুম্ভ মেলা বসে। বিনোদ সেখানে যান। তাঁর সঙ্গে দেখা হয় স্বামী গোবিন্দানন্দ গিরি মহারাজের। বিনোদ তাঁর নিকট সন্ন্যাস ধর্মে দীক্ষা নেন। তখন তাঁর নতুন নাম হয় স্বামী প্রণবানন্দ। এ সময় তিনি গৈরিক বেশ ধারণ করেন।

এবার স্বামী প্রণবানন্দ দৃষ্টি দিলেন তীর্থভূমির দিকে। তীর্থসমূহের পবিত্রতা ফিরিয়ে আনতে হবে। তীর্থযাত্রীরা যাতে তীর্থে গিয়ে স্বচ্ছন্দে পুণ্যকর্ম করতে পারেন, তার ব্যবস্থা করতে হবে। গয়ায় পাণ্ডাদের অত্যাচারের কথা তিনি আগেই জানতেন। তাই সেখানেই তিনি আগে গেলেন। প্রতিষ্ঠা করলেন সেবাশ্রম। এই সেবাশ্রমই পরবর্তীকালে 'ভারত সেবাশ্রম' নামে সারা ভারতে খ্যাতি লাভ করে।

প্রণবানন্দের এ-কাজে অনেক বাধা এসেছিল। কিন্তু সব বাধা উপেক্ষা করে তিনি এগিয়ে চলেন। পর্যায়ক্রমে তিনি কাশী, প্রয়াগ, বৃন্দাবন, কুরুক্ষেত্র প্রভৃতি স্থানে ভারত সেবাশ্রম

প্রতিষ্ঠা করেন। এর মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকার সেবা প্রদান করতে থাকেন। তীর্থযাত্রীরা যাতে নির্বিঘ্নে তাঁদের ক্রিয়া-কর্ম করতে পারেন, তার ব্যবস্থা করেন। এর ফলে তীর্থস্থানসমূহের চেহারা পাল্টে যায়।

স্বামী প্রণবানন্দ

স্বামী প্রণবানন্দ অস্পৃশ্যতাকে ঘৃণা করতেন। তিনি শিক্ষার মাধ্যমে মানুষের মধ্যে নৈতিক ও আধ্যাত্মিক ভাব জাগিয়ে তোলার কথা বলতেন। সকলের মধ্যে সহযোগিতার ভাব গড়ে তোলার কথা বলতেন। এজন্য মিলন-মন্দির প্রতিষ্ঠার কথা বলতেন। তিনি তাঁর অনুসারীদের বলতেন : তোমরা সনাতন আদর্শে সংগঠিত হয়ে আর্য ঋষিদের আসনে উপবেশনপূর্বক এই অধঃপতিত দেশকে নীতি ও ধর্মের পথে চালিত করবে। আহারে, বিহারে ও আলাপে সংযম অভ্যাস করবে। দুর্বল ব্যক্তি আত্মজ্ঞান ও ভগবদ্ভক্তি লাভ করতে পারে না। সংঘ, সংঘশক্তি ও সংঘনেতা — এই তিনে মিলে হয় এক।

স্বামী প্রণবানন্দ ১৯৩৫ খ্রিষ্টাব্দে বাজিতপুর আশ্রমে এক হিন্দু মহাসম্মেলনের আয়োজন

করেন। তাতে লক্ষ-লক্ষ লোকের সমাগম ঘটে। তারা স্বামীজীর বাণী শুনে নবজীবনের সন্ধান পায়। লক্ষ-লক্ষ অনুন্নত শ্রেণির মানুষ তাঁর শিষ্যত্ব গ্রহণ করে মানসিক হীনম্মন্যতা থেকে মুক্তি লাভ করে।

মহাপুরুষ স্বামী প্রণবানন্দ মাত্র ৪৪ বছর ১১ মাস ৯ দিন বেঁচে ছিলেন। ১৯৪১ খ্রিষ্টাব্দের ৮ই জানুয়ারি কোলকাতার বালিগঞ্জের ভারত সেবাশ্রম সংঘের বাড়িতে তিনি দেহত্যাগ করেন।

ভগিনী নিবেদিতা

ভগিনী নিবেদিতা ১৮৬৭ খ্রিষ্টাব্দে ইউরোপের আয়ারল্যান্ডে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর প্রকৃত নাম মার্গারেট এলিজাবেথ নোবল। তাঁর পিতা স্যামুয়েল ছিলেন একজন ধর্মপ্রচারক আদর্শবাদী মানুষ। তাঁর মাতা মেরী ছিলেন একজন ধর্মপ্রাণা নারী। পিতা-মাতার এসব গুণ মার্গারেটের মধ্যেও সঞ্চারিত হয়েছিল। তাই বাল্যকাল থেকেই তাঁর মধ্যে আদর্শ, নিষ্ঠা ও ধর্মপ্রবণতা লক্ষ করা যায়।

মার্গারেট শৈশবে পিতৃহীন হন। তাঁর পিতা মাত্র ৩৪ বছর বয়সে মারা যান। মার্গারেটের আরও এক বোন ও এক ভাই ছিলেন। মা মেরী তাঁদের সবাইকে নিয়ে পিতা হ্যামিলটনের বাড়িতে আশ্রয় নেন। সেখানেই মার্গারেটের পড়াশুনা শুরু হয়।

মার্গারেট খুব প্রতিভার অধিকারিণী ছিলেন। স্কুল-কলেজের পরীক্ষায় তিনি কৃতিত্বের পরিচয় দেন। কলেজের পরীক্ষা শেষ করে তিনি একটি স্কুলে শিক্ষকতার কাজ নেন। অবসর সময়ে একটি চার্চের কর্মী হিসেবে জনসেবা করতেন। এর মধ্য দিয়ে অল্প বয়সেই তাঁর মধ্যে সেবার মানসিকতার পরিচয় পাওয়া যায়।

কিন্তু একটি বিষয়ে চার্চের কর্তৃপক্ষের সঙ্গে মার্গারেটের মতবিরোধ দেখা দেয়। চার্চের নিয়ম ছিল যারা চার্চে এসে উপাসনা করবে, কেবল তারাই চার্চের সাহায্য পাবে। মার্গারেট এটা মানতে পারেন নি। তাঁর মতে দুঃস্থ, নিপীড়িত সবাই চার্চের সুযোগ-সুবিধা পাবে। কিন্তু কর্তৃপক্ষ তা মানেন নি। তাই মার্গারেট মনে-মনে খুব কষ্ট পেয়েছিলেন। তিনি এই সংকীর্ণতা থেকে উদ্ধারের একটা পথ খুঁজছিলেন। এমন সময় তাঁর সাক্ষাৎ হয় স্বামী বিবেকানন্দের সঙ্গে।

১৮৯৩ খ্রিষ্টাব্দে আমেরিকার শিকাগো ধর্ম সম্মেলনে বক্তৃতা দিয়ে বিবেকানন্দ তখন

বিশ্বখ্যাত। বিভিন্ন জায়গায় তিনি বক্তৃতা দিয়ে বেড়াচ্ছেন। ১৮৯৫ খ্রিষ্টাব্দে তিনি লন্ডন আসেন। সেখানকার দার্শনিক ও ধর্মানুরাগীরা হিন্দুধর্ম ও দর্শন সম্পর্কে বক্তৃতা শোনার জন্য তাঁর নিকট ছুটে আসেন। একদিন মার্গারেটও এলেন। তিনি স্বামীজীর বক্তৃতা শুনে মুগ্ধ হন। বেদান্তের ধর্মমত তাঁকে শান্তি দেয়। তিনি স্বামীজীর শিষ্যত্ব গ্রহণ করেন।

শুরু হয় মার্গারেটের নতুন জীবন। ১৮৯৭ খ্রিষ্টাব্দে তিনি ইংল্যান্ড থেকে ভারতে চলে আসেন। স্বামীজী তখন ধর্মে-কর্মে ভারতকে নতুন চেতনা দানের মহান ব্রত গ্রহণ করেছেন। মার্গারেট মনেপ্রাণে গুরুর কাজে সাহায্য করতে লাগলেন। কাজের প্রতি তাঁর আত্মনিবেদন দেখে স্বামীজী তাঁর নাম দেন 'নিবেদিতা'। স্বামীজীর শিষ্যরা তাঁকে বলতেন 'ভগিনী নিবেদিতা'। সেই থেকে মার্গারেট 'ভগিনী নিবেদিতা' নামেই খ্যাত হন।

ভগিনী নিবেদিতা

একজন বিদেশিনী হয়েও নিবেদিতা ভারতবাসীদের একান্ত আপন করে নিয়েছিলেন। ভারতবাসীদের সেবায় তিনি তাঁর সমস্ত ভালোবাসা উজার করে দিয়েছিলেন। গুরুর নির্দেশে তিনি কোলকাতার বাগবাজারে একটি বালিকা বিদ্যালয় স্থাপন করেন। তাঁর শিক্ষা-পদ্ধতি ছিল চিত্তাকর্ষক। তিনি গল্পের ছলে ছাত্রীদের শিক্ষা দিতেন। রামায়ণ-মহাভারত থেকে সীতা, সাবিত্রী, গান্ধারী প্রভৃতি মহীয়সী নারীদের জীবনী খুব যত্নসহকারে তাদের শেখাতেন। এছাড়া নানাভাবে তিনি এদেশের গরিব-দুঃখীদের সেবা করতেন।

ভারতকে ভগিনী নিবেদিতা ‘ধাত্রী দেবতা’ রূপে গ্রহণ করেছিলেন। তাই পরাধীন ভারতের দুঃখ, দারিদ্র্য, অশিক্ষা, কুসংস্কার দেখে তাঁর প্রাণ কেঁদে ওঠে। তিনি ভারতের স্বাধীনতা অর্জনের কথা ভাবতে থাকেন। তখন ভারতের মুক্তির জন্য যাঁরা সংগ্রাম করতেন, তিনি তাঁদের উৎসাহ দিতেন এবং সাহায্য করতেন। ১৯০৫ খ্রিষ্টাব্দে বারাণসীতে অনুষ্ঠিত জাতীয় কংগ্রেসে তিনি বিলেতি দ্রব্য বর্জনের জোরালো আহ্বান জানান। ভারত ও তার জনগণের জন্য তাঁর এই মমতা দেখে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর তাঁর নাম দিয়েছিলেন ‘লোকমাতা।’

ব্যক্তিজীবনে নিবেদিতা ছিলেন ভারতীয় নারী-জীবনের প্রতীক। তিনি নিষ্ঠাবতী ব্রহ্মচারিণীরূপে জীবনযাপন করতেন। তাঁর লেখা ‘কালী, দ্যা মাদার’, ‘দ্যা মাস্টার অ্যাজ আই স হিম’ প্রভৃতি গ্রন্থে ভারতের প্রতি তাঁর অনুরাগ ও গুরুর প্রতি শ্রদ্ধার পরিচয় পাওয়া যায়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। মার্গারেট এলিজাবেথের নাম হয়	
২। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মার্গারেটের নাম দিয়েছিলেন	

নিবেদিতা দেশের কাজ ও গ্রন্থ রচনায় কঠোর পরিশ্রম করতেন। ফলে তাঁর স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ে। স্বাস্থ্যোদ্ধারের জন্য তিনি দার্জিলিং যান। সেখানেই ১৯১১ খ্রিষ্টাব্দে এই মহীয়সী নারীর জীবনাবসান ঘটে। তাঁর স্মৃতিস্তম্ভে লেখা আছে :

এখানে ভগিনী নিবেদিতা শান্তিতে নিদ্রিতা —
যিনি ভারতবর্ষকে সর্বস্ব অর্পণ করেছেন।

ভগিনী নিবেদিতার জীবনী থেকে আমরা এই নৈতিক শিক্ষা পাই যে, যাঁরা মহীয়সী নারী তাঁরা জাতি, ধর্ম, বর্ণ সবকিছুর ঊর্ধ্বে। মানব সেবার জন্য তাঁদের জন্ম। তাই তাঁরা শুধু দেশের গণ্ডির মধ্যে আবদ্ধ থাকেন না। গোটা বিশ্বই তাঁদের দেশ। সকল মানুষই তাঁদের আপন। মানব সেবাই হচ্ছে তাঁদের মূল লক্ষ্য।

আমরা এই শিক্ষা সর্বদা মনে রাখব এবং আমাদের জীবনে অনুসরণ করার চেষ্টা করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। যাঁরা আজীবন জগতের উপকার করে যান, তাঁরাই হলেন ______ ও মহীয়সী নারী।

২। মাদারীপুর ছিল ______ একটি বিখ্যাত কেন্দ্র।

৩। স্বামী প্রণবানন্দ প্রতিষ্ঠিত আশ্রমের নাম ______ ।

৪। মার্গারেটকে শান্তি দেয় ______ ধর্মমত।

৫। রবীন্দ্রনাথ মার্গারেটের নাম দিয়েছিলেন ______ ।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীদের	সংযমী ও পরিশ্রমী।
২। বিনোদ ছিলেন খুবই	একমাত্র লক্ষ্য জগতের কল্যাণ।
৩। স্বামী প্রণবানন্দ	একজন ধর্মপ্রচারক।
৪। মার্গারেটের পিতা স্যামুয়েল ছিলেন	অস্পৃশ্যতাকে ঘৃণা করতেন।
৫। ভগিনী নিবেদিতা স্বাস্থ্য উদ্ধারের জন্য	জীবনী সুন্দর।
	সাহসী ও শক্তিমান।
	দার্জিলিং যান।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। স্বামী প্রণবানন্দের প্রকৃত নাম কী?

ক. বিনোদ　　খ. আনন্দ

গ. সদানন্দ　　ঘ. বিবেকানন্দ

২। বিনোদের সেবাকাজে খুশি হয়ে কে প্রশংসা করেছিলেন?

ক. আচার্য জগদীশচন্দ্র বসু　　খ. বিজ্ঞানী সত্যেন্দ্রনাথ বসু

গ. আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রায়　　ঘ. কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

৩। ভগিনী নিবেদিতার জন্মস্থান কোথায় ?

ক. স্কটল্যান্ডে খ. আয়ারল্যান্ডে
গ. লন্ডনে ঘ. সুইজারল্যান্ডে

৪। বিবেকানন্দ কতো খ্রিষ্টাব্দে লন্ডনে আসেন ?

ক. ১৮৯৩ খ. ১৮৯৪
গ. ১৮৯৫ ঘ. ১৮৯৬

৫। নিবেদিতার মৃত্যু হয় কোথায় ?

ক. কোলকাতায় খ. বেলুড়ে
গ. দক্ষিণেশ্বরে ঘ. দার্জিলিং-এ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। বিনোদের পিতা বিষ্ণুচরণ ভূঁইয়া কী করতেন ?
২। বিনোদ কেমন ছিলেন? তিনি বন্ধুদের নিয়ে কী করেছিলেন?
৩। বিনোদের নাম 'স্বামী প্রণবানন্দ' হয় কখন এবং কীভাবে?
৪। আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রায় বিনোদের প্রশংসা করেছিলেন কেন ?
৫। চার্চের কর্তৃপক্ষের সঙ্গে মার্গারেটের বিরোধ বাঁধে কেন?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। বিনোদকে কেন ব্রিটিশ পুলিশ গ্রেফতার করেছিল?
২। তীর্থস্থানে পান্ডাদের অত্যাচার বন্ধে বিনোদ কী করেছিলেন?
৩। বিবেকানন্দের সঙ্গে মার্গারেটের সাক্ষাৎ হয় কখন এবং কীভাবে?
৪। নারীশিক্ষার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন?
৫। ভারতের স্বাধীনতার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন?

তৃতীয় পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৩.৩ একজন মহাপুরুষ ও একজন মহীয়সী নারীর জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে, তাঁদের শিক্ষা ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ আচরণে তার প্রতিফলন ঘটাতে পারবে।

শিখনফল

৩.৩.১ একজন মহাপুরুষের জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে।
৩.৩.২ বর্ণিত মহাপুরুষের জীবনচরিতের শিক্ষা নিজ আচরণে প্রতিফলিত করতে পারবে।
৩.৩.৩ একজন মহীয়সী নারীর জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে।
৩.৩.৪ বর্ণিত মহীয়সী নারীর জীবনচরিতের শিক্ষা নিজ আচরণে প্রতিফলিত করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৪

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৪৩-৪৪ (জগতে বিভিন্ন .... প্রশংসা করেন।)

শিখনফল

৩.৩.১ একজন মহাপুরুষের (স্বামী প্রণবানন্দ) জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে।
৩.৩.২ বর্ণিত মহাপুরুষের জীবনচরিতের শিক্ষা নিজ আচরণে প্রতিফলিত করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত স্বামী প্রণবানন্দের চিত্র (পৃষ্ঠা ৪৫)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করতে পারে : মহাপুরুষ বা মহীয়সী নারী বলতে কাদের বোঝানো হয়?

শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে উত্তর আসলে তিনি তার ভিত্তিতে মহাপুরুষ বা মহীয়সী নারীর বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করে বলবেন : আজ আমরা মহাপুরুষ স্বামী প্রণবানন্দের জীবনচরিত সম্পর্কে আলোচনা করব। অতঃপর তিনি পাঠ্যপুস্তক অনুসরণ করে স্বামী প্রণবানন্দের পাঠবিধৃত জীবনচরিতের অংশটুকু বর্ণনা করবেন।

শিক্ষক পাঠ ১-এর ভিত্তিতে প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। শুদ্ধ উত্তরের জন্য তাদের ধন্যবাদ দেবেন। ভুল উত্তর দিলে তিনি সংশোধন করে দেবেন। তারপর তিনি নিজে আকর্ষণীয়ভাবে স্বামী প্রণবানন্দের পাঠবিধৃত জীবনচরিত বর্ণনা করবেন। স্বামী প্রণবানন্দ ছোটবেলাতেই সততা, সহযোগিতা ও সেবার মতো নৈতিক গুণের পরিচয় দিয়েছেন– এ দিকে শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন।

তারপর সমগ্র পাঠ ১–এর ভিত্তিতে বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। পরবর্তী পাঠে আমরা স্বামী প্রণবানন্দ সম্পর্কে আরও জানব বলে তিনি পাঠদান শেষ করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষার্থীদের প্রদত্ত উত্তরের ভিত্তিতে তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৪৪-৪৬ (১৯২৪ খ্রিষ্টাব্দে .... দেহত্যাগ করেন।)

শিখনফল

৩.৩.১ একজন মহাপুরুষের (স্বামী প্রণবানন্দ) জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে।
৩.৩.২ বর্ণিত মহাপুরুষের জীবনচরিতের শিক্ষা নিজ আচরণে প্রতিফলিত করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত স্বামী প্রণবানন্দের চিত্র (পৃষ্ঠা ৪৫)

শিখন শেখানো কর্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর প্রদত্ত পাঠ ১-এর ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাই করবেন। তারপর তিনি স্বামী প্রণবানন্দের জীবনচরিতের অবশিষ্ট অংশটুকু এবং তাঁর শিক্ষা বর্ণনা করবেন। পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৪৬-৪৭ (ভগিনী নিবেদিতা ...... খ্যাত হন।)

শিখনফল

৩.৩.৩ একজন মহীয়সী নারীর জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে।
৩.৩.৪ বর্ণিত মহীয়সী নারীর জীবনচরিতের শিক্ষা নিজ আচরণে প্রতিফলিত করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ভগিনী নিবেদিতার চিত্র (পৃষ্ঠা ৪৭)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

প্রথমেই উল্লেখ্য, পাঠ্যপুস্তকের প্রদত্ত ভগিনী নিবেদিতার জীবনচরিত শীর্ষক অংশটিকে ২টি পাঠে বিভক্ত করা হয়েছে। পাঠ ৩-এ মার্গারেট-এর জন্ম, স্বামী বিবেকানন্দের শিষ্যত্ব গ্রহণ করে তৎকালীন ভারতবর্ষে এসে স্বামী বিবেকানন্দের সেবাকর্মে সহায়তা শুরু করা এবং মার্গারেট থেকে ভগিনী নিবেদিতা হয়ে ওঠা, ভগিনী নিবেদিতার জীবনচরিতের বিশিষ্ট অংশ এবং তার শিক্ষা অন্তর্ভুক্ত।

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলতে পারেন আজ যার জীবনচরিত আলোচনা করবো তিনি একজন বিদেশি নারী। কিন্তু তিনি স্বামী বিবেকানন্দের শিক্ষা গ্রহণ করে তৎকালীন ভারতবর্ষে এসে স্বামী বিবেকানন্দের একনিষ্ঠ সহকর্মী হিসেবে ভারতবর্ষে জনগণের সেবায় আত্মনিবেদন করেন।

শিক্ষক পাঠ ৩-এ বিধৃত অংশটুকু আলোচনা করবেন। সততা, সৎসাহস, ত্যাগ ও সেবাব্রত ছিল ভগিনী নিবেদিতার জীবন-চরিত্রের অঙ্গ, শিক্ষার্থীদের এ দিকটির প্রতি শিক্ষক দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন এবং তাঁদের অনুরূপ আদর্শে উদ্বুদ্ধ করতে সচেষ্ট হবেন। তিনি শিক্ষার্থীদের পাঠ ৩-এ বিধৃত অংশের ভিত্তিতে প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ৪৭-৫০ ('একজন বিদেশিনী' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৩.৩.৩ একজন মহীয়সী নারীর (ভগিনী নিবেদিতা) জীবনচরিত বর্ণনা করতে পারবে।
৩.৩.৪ বর্ণিত মহীয়সী নারীর জীবনচরিতের শিক্ষা নিজ আচরণে প্রতিফলিত করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ভগিনী নিবেদিতার চিত্র (পৃষ্ঠা ৪৭)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর ভগিনী নিবেদিতার জীবনচরিত যতটুকু আলোচিত হয়েছে তার ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করে পূর্বজ্ঞান যাচাই করে নেবেন।

তারপর পাঠ ৪-এ বিধৃত ভগিনী নিবেদিতার জীবনচরিত শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে কাউকে পড়তে বলবেন। এভাবে শিক্ষার্থীদের কয়েকজন মিলে বেশ খানিকটা পড়বে। অতঃপর শিক্ষক, ভগিনী নিবেদিতার অবশিষ্ট অংশটুকু নিয়ে আলোচনা করবেন। প্রত্যেকের জীবনে ভগিনী নিবেদিতার শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা বিশেষভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন।

মূল্যায়ন

- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্নাবলি (পৃষ্ঠা ৪৯-৫০) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

চতুর্থ অধ্যায়

ঈশ্বরের একত্ব, ধর্মীয় সাম্য ও সম্প্রীতি

পৃথিবীর মানুষের মধ্যে নানা দিক থেকে মিল যেমন আছে, তেমনি আবার অনেক অমিলও আছে।

মিলের দিক থেকে যদি দেখি, তাহলে দেখব, সবাই মানুষ। সকলের মধ্যে রয়েছে একই মনুষ্যত্ব।

আবার বেশভূষা, চাল-চলন, গায়ের রং, ভাষা প্রভৃতি দিক থেকে পার্থক্য রয়েছে।

ধর্মের দিক থেকেও পার্থক্য আছে। হিন্দুধর্মের পাশাপাশি, ইসলাম, বৌদ্ধ, খ্রিস্ট প্রভৃতি ধর্মের অনুসারীরা রয়েছেন। বিভিন্ন ধর্মের মত ও পথের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। পার্থক্য রয়েছে উপাসনার পদ্ধতিতে।

হিন্দুরা সৃষ্টিকর্তাকে ঈশ্বর বলেন। মুসলমানেরা বলেন আল্লাহ, খ্রিস্টানেরা বলেন গড। হিন্দুরা উপাসনালয়কে বলেন মন্দির, মুসলমানেরা বলেন মসজিদ, খ্রিস্টানেরা বলেন গির্জা। কিন্তু সবাই একই সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করেন। তাই ধর্মমত ও উপাসনা পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্য থাকলেও ঈশ্বর এক এবং অদ্বিতীয়। সকল ধর্মই নিজের মুক্তি এবং জীব ও জগতের মঙ্গল চায়।

শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ পার্থকে (অর্জুন) বলেছেন,

> যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্।
> মম বর্ত্মানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥
> (শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতা, ৪/১১)

অর্থাৎ, যে আমাকে যেভাবে উপাসনা করে, আমি সেভাবেই তাকে সন্তুষ্ট করি। হে পার্থ (অর্জুন), মানুষ সকল প্রকারে আমার পথই অনুসরণ করে।

সুতরাং সাধনায় পথ একটি নয়, বহু। এদিকে লক্ষ করে শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলেছেন, 'যত মত, তত পথ'। উপাসনার পথ বিভিন্ন হলেও উপাস্য এক এবং অদ্বিতীয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :	
১। উপাসনালয়কে হিন্দুরা বলেন	
২। উপাসনালয়কে খ্রিস্টানেরা বলেন	
৩। যত মত,	

মানুষে-মানুষে কোনো পার্থক্য করা উচিত নয়। সকলকে— সকল মত ও পথের মানুষকে সমতার দৃষ্টিতে দেখা উচিত। একেই বলে ধর্মীয় সাম্য।

ধর্মীয় সাম্য বজায় রাখলে তার মধ্য দিয়ে প্রতিষ্ঠিত হয় সম্প্রীতি।

এ কথা মনে রেখে আমরা সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধা পোষণ করবো। সকল মানুষের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করবো।

কে কোন ধর্মের, কোন জাতির, কোন বর্ণের আমরা তা বিচার করবো না। আপদে-বিপদে, আনন্দ-উৎসবে আমরা সকলের সঙ্গে সম্প্রীতিপূর্ণ আচরণ করবো। সকল ধর্মের মানুষকে আপন বলে ভাববো।

এভাবে ধর্মীয় সাম্য রক্ষা করে চলবো। তাহলে সম্প্রীতির মধ্য দিয়ে আমরা সকলে শান্তিতে জীবনযাপন করতে পারবো। তবেই মানুষে-মানুষে জেগে উঠবে মমত্ববোধ।

ঈশ্বরের একত্ব ও ধর্মীয় সাম্যে গভীর বিশ্বাস রেখে আমরা বলবো—

‘সবার উপরে মানুষ সত্য,
তাহার উপরে নাই।’

আমরা বলবো, সকল ধর্মের মানুষ একে অপরের ভাই।

হিন্দুধর্ম বিশ্বাস করে যে, সকল জীবের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর অবস্থান করেন। আর এ বিশ্বাস ধর্মীয় সাম্যবোধ জাগ্রত করার প্রধান সহায়ক।

এ-কথা মেনে চললে পৃথিবী হবে শান্তিময়–আনন্দময়।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। সকল মানুষের মধ্যে রয়েছে ______ ।
২। মুসলমান ধর্মাবলম্বীরা উপাসনালয়কে বলেন ______ ।
৩। ধর্মীয় সাম্য আমাদের ______ করে।
৪। মানুষে-মানুষে কোনো ______ করা উচিত নয়।
৫। 'সবার উপরে ______ সত্য, তাহার উপরে নাই।'

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। ধর্মে-ধর্মে একটি পার্থক্য রয়েছে →	গড।
২। খ্রিষ্টানেরা ঈশ্বরকে বলেন	অদ্বিতীয়।
৩। ঈশ্বর এক এবং	উপাসনা পদ্ধতিতে।
৪। ধর্মে-ধর্মে মত ও পথের বিভিন্নতা থাকলেও	ভালোবাসা প্রদর্শন করবো।
৫। সকল মানুষের প্রতি	দল বেঁধে চলবো।
	ঈশ্বর কিন্তু এক।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। মানুষে-মানুষে মিলের একটি সূত্র হলো—

ক. টাকা-পয়সা খ. জনবল
গ. মনুষ্যত্ব ঘ. রাজত্ব

২। কার আরেকটি নাম পার্থ?

ক. ভীমের খ. অর্জুনের
গ. নকুলের ঘ. সহদেবের

৩। পার্থকে কে উপদেশ দিয়েছিলেন?

ক. যুধিষ্ঠির খ. দুর্যোধন
গ. শ্রীকৃষ্ণ ঘ. বলরাম

৪। সাধনার পথ—

ক. একটি খ. দুইটি
গ. পাঁচটি ঘ. বহু

৫। 'যত মত, তত পথ'— কথাটি কে বলেছেন?

ক. বিবেকানন্দ খ. রামকৃষ্ণ
গ. সারদা দেবী ঘ. রানি রাসমণি

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। পৃথিবীতে প্রচলিত চারটি প্রধান ধর্মের নাম কী?
২। যে আমাকে যেভাবে উপাসনা করে আমি তাকে সেভাবেই সন্তুষ্ট করি — এ কথাটি কে এবং কাকে বলেছিলেন?
৩। ধর্মীয় সাম্য রক্ষা করে চললে কী প্রতিষ্ঠিত হবে?
৪। মানুষ মানুষকে কিসের দৃষ্টিতে দেখবে?
৫। বিভিন্ন ধর্মের লোকেরা ঈশ্বরকে কী কী নামে ডাকে?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। সকল ধর্মের মূল কথা কী?
২। 'যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্। মম বর্ত্মানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥'— ব্যাখ্যা কর।
৩। আমরা অন্য ধর্মের লোকদের সঙ্গে কেমন আচরণ করবো?
৪। ধর্মীয় সাম্য রক্ষার প্রয়োজনীয়তা কী?
৫। 'সাধনার পথ বহু, কিন্তু ঈশ্বর এক।'— কথাটি বুঝিয়ে লেখ।

চতুর্থ অধ্যায়

শিরোনাম : ঈশ্বরের একত্ব, ধর্মীয় সাম্য ও সম্প্রীতি

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৪.১ সকল ধর্মে বিভিন্ন নামে একই ঈশ্বরের কথা বলা হয়েছে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং সকল ধর্মমত- পথের অনুসারীর প্রতি শ্রদ্ধা, সহযোগিতা এ সম্প্রীতির মনোভাব প্রকাশ করতে পারবে।

শিখনফল

৪.১.১ বিভিন্ন ধর্মে বিভিন্ন ভাষায় একই ঈশ্বরের কথা বলা হয়েছে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.২ বিভিন্ন ধর্মমতের মূল লক্ষ্যের সাদৃশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.৩ সকল ধর্মমত ও পথের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.৪ সকল ধর্মমত ও পথের অনুসারীদের প্রতি সহযোগিতা ও সম্প্রীতির মনোভাব প্রকাশের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.৫ নিজ আচরণে সকল ধর্মমত ও পথের অনুসারীদের প্রতি শ্রদ্ধা, সহযোগিতা ও সম্প্রীতির মনোভাব প্রকাশ করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৫১ (পৃথিবীর মানুষের .... মঙ্গল চায়।)

শিখনফল

৪.১.১ বিভিন্ন ধর্মে বিভিন্ন ভাষায় একই ঈশ্বরের কথা বলা হয়েছে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

নিম্নবর্ণিত চার্ট :

জাতি/সম্প্রদায়	যে নামে ডাকি	উপাসনালয়
হিন্দু	ঈশ্বর	মন্দির
মুসলমান	আল্লাহ্	মসজিদ
খ্রিষ্টান	গড	গির্জা
বৌদ্ধ	ভগবান বুদ্ধ	প্যাগোডা/কিয়াং

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে কুশল বিনিময়ের পর গত ক্লাসে প্রদত্ত পাঠের (ভগিনী নিবেদিতা) ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাই করে নিতে পারেন :

১। ভগিনী নিবেদিতার প্রকৃত নাম কী?
২। তিনি কার কাছে শিষ্যত্ব গ্রহণ করেন?
৩। ভগিনী নিবেদিতার জীবনী থেকে আমরা কী শিক্ষা পাই?

শিক্ষার্থীরা সম্ভাব্য উত্তর দেবে। শিক্ষক আরও বলতে পারেন, ভগিনী নিবেদিতার জীবনের ব্রত হচ্ছে সেবা করা। সেবাই হচ্ছে তার ধর্মের মূলমন্ত্র। মানুষের সেবা করা পরম ধর্ম। তাই তিনি জাতি, ধর্ম, বর্ণ, সবকিছুর ঊর্ধ্বে ছিলেন। দেশের গণ্ডি পেরিয়ে সমগ্র বিশ্বকে তিনি নিজের দেশ মনে করে ভালোবেসেছেন, সমস্ত জাতিকে গেঁথেছেন একই সূতায়; বলতে চেয়েছেন "সেবাই ধর্ম"। তিনি ধর্মীয় সাম্যের কথা, সম্প্রীতির কথা বলেছেন। বিভিন্ন জাতি, ধর্ম, গোত্র ভিন্ন অবস্থানে থেকে সকলেই আমরা এক ঈশ্বরের গুণগান করি।

আজ আমরা ঈশ্বরের একত্ব, ধর্মীয় সাম্য ও সম্প্রীতি সম্পর্কে জানব।

শিক্ষক কয়েকজন শিক্ষার্থীকে ডেকে এনে দাঁড় করাবেন। এরপর তাদের মধ্যে কোথায় মিল, কোথায় অমিল তার উত্তর জানার জন্য প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা সম্ভাব্য উত্তর দেবে। শিক্ষক তাঁর সামনে দাঁড়ানো শিক্ষার্থীদের মধ্যে মিল ও অমিল স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দেবেন। যেমন– আমরা প্রত্যেকে মানুষ, সকলের মধ্যেই রয়েছে মনুষ্যত্ব। প্রত্যেকের শরীর কাটলে লাল রক্তই ঝরবে। হাত দুইটি, পা দুইটি, এমন অনেক মিল আছে আবার অমিলও অনেক। যেমন– কেউ ছেলে, কেউ মেয়ে। জামা-কাপড়, চাল-চলন, গায়ের রং, লম্বা-খাটো, ভাষা, ঈশ্বরকে ডাকার পথও ভিন্ন। যেমন– আমরা কেউ মা কালীর পূজা করি, কেউ শিবের, কেউ রাধাকৃষ্ণের ভজনা করি। এ তো গেল আমাদের হিন্দু সম্প্রদায়ের কথা। এমনি পার্থক্য আছে অন্য ধর্মমত ও উপাসনার পদ্ধতিতে।

অতঃপর শিক্ষক পাঠ ১-এর অংশটুকু দুই একজনকে পড়তে বলবেন। শিক্ষার্থীরা পড়বে। তাদের পড়া শেষ হলে, শিক্ষক পাঠ ১-এর অংশটুকু ধারাবাহিকভাবে বুঝিয়ে দেবেন। বোঝানোর ফাঁকে ফাঁকে প্রশ্ন করে উত্তর জেনে নেবেন।

মূল্যায়ন

- বিভিন্ন প্রকার প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা পাঠের বিষয়বস্তু কতটুকু আয়ত্ত করতে পেরেছে তার তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৫১ (শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় .... অনুসরণ করে।)

শিখনফল

৪.১.১ বিভিন্ন ধর্মে বিভিন্ন ভাষায় একই ঈশ্বরের কথা বলা হয়েছে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

● পোস্টার পেপারে বড় করে লেখা শ্রীমদ্‌ভগবদ্‌গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণের বাণীর চার্ট
● উক্ত বাণীর উচ্চারিত রূপের চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

যথারীতি কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক বড় বড় অক্ষরে লেখা বাণী সম্বলিত চার্টটি বোর্ডে ঝুলিয়ে দিয়ে শুদ্ধ উচ্চারণে গীতার শ্লোকটি আবৃত্তি করে শিক্ষার্থীদের শোনাবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রীকৃষ্ণের বাণীর উচ্চারিত রূপের চার্ট দেখে পড়তে বলবেন। অতঃপর শিক্ষার্থীরা আবৃত্তির অনুশীলন করবে।

শব্দার্থ: যে - যারা, যথা - যেভাবে, মাম্ - আমাকে, প্রপদ্যন্তে - উপাসনা করে। তান্ - তাদের, তথা এব - সেভাবে, ভজামি - অনুগ্রহ করি, আহম্ - আমি, মম - আমার, বর্ত্ম - পথ, অনুবর্তন্তে- অনুসরণ করে, মনুষ্যাঃ - সমস্ত মানুষ, পার্থ - হে পৃথাপুত্র (অর্জুন), সর্বশঃ - সর্বতোভাবে।

উচ্চারিত রূপ :

ইয়ে ইয়থা মাম্ প্রপদইয়ন্তে/
তাংস্তথৈব ভজাম্মিয়হম্।
মম বর্‌ত্মানুবর্‌তন্‌তে/
মনুষ্‌ষিয়হ্ পার্‌থ সর্বশহ্ ॥

উচ্চারণ সংকেত

● স-এর উচ্চারণ ইংরেজি এস (s) এর মতো
● য়-এর উচ্চারণ ইয়?
● অ কারের পর বিসর্গ থাকলে তা ‘হ’ (h) রূপে উচ্চারিত হয়। অন্য স্বরের পরে থাকলে তা হ্ রূপে উচ্চারিত হয়। যেমন– ‘মনুষ্যাঃ’ শব্দে আকারের পরে বিসর্গ আছে বলে তার উচ্চারণ হলো মনুষ্‌ষিয়াহ্।

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের শ্লোকটির বাংলা অনুবাদ শোনাবেন। শিক্ষার্থীরা শুনবে এবং বলবে। আমরা নারায়ণ পূজা করি, দুর্গা পূজা করি, লক্ষ্মী পূজা করি। শ্রীকৃষ্ণের পূজা করি। সরস্বতী দেবীর পূজা করি। আমরা জানি, দেব-দেবীরা ব্রহ্ম বা ঈশ্বরের এক-একটি শক্তি বা গুণ। তাই এ সকল দেব-দেবীর উপাসনা করলে ঈশ্বরের উপাসনা করা হয়।

আবার ইসলাম ধর্মাবলম্বীরা আল্লাহর নিকট প্রার্থনা করেন। খ্রিষ্ট ধর্মাবলম্বীরা গড-এর আরাধনা করেন। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তাই বলেছেন, যে– যেভাবে উপাসনা করুক না কেন, সব পথেই একই পরম স্রষ্টার উপাসনা করা হয়।

মূল্যায়ন

● পাঠে বিধৃত শ্লোক আবৃত্তির শুদ্ধতা যাচাই।
● শিক্ষার্থীরা শ্লোকটির বাংলা অর্থ সঠিকভাবে বলতে পারে কিনা তা মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৫১-৫৪ (‘সুতরাং সাধনার পথ’ থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৪.১.২ বিভিন্ন ধর্মমতের মূল লক্ষ্যের সাদৃশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.৩ সকল ধর্মমত ও পথের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.৪ সকল ধর্মমত ও পথের অনুসারীদের প্রতি সহযোগিতা ও সম্প্রীতির মনোভাব প্রকাশের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪.১.৫ নিজ আচরণে সকল ধর্মমত ও পথের অনুসারীদের প্রতি শ্রদ্ধা, সহযোগিতা ও সম্প্রীতির মনোভাব প্রকাশ করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকের ৫২ পৃষ্ঠার (উপরের) ছকের চার্ট

১। উপাসনালয়কে হিন্দুরা বলেন	
২। উপাসনালয়কে খ্রিষ্টানেরা বলেন	
৩। যত মত,	

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর শ্রীরামকৃষ্ণের বাণী ‘যত মত, তত পথ’ বিশ্লেষণ করে বুঝিয়ে দেবেন। এরপর তিনি ধর্মীয় সাম্য কাকে বলে তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন।

অতঃপর তিনি পাঠ অনুসরণে বিষয়বস্তু বিশ্লেষণ করবেন। তিনি বিভিন্ন ধর্মমতের মূল লক্ষ্যের সাদৃশ্য ব্যাখ্যা করবেন। পারস্পরিক সম্প্রীতির গুরুত্বও শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন, যাতে করে তারা সকল ধর্মমত ও পথের অনুসারীদের প্রতি শ্রদ্ধা ও সম্প্রীতির মনোভাব প্রকাশ করতে পারে। আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে প্রশ্ন করে উত্তর জানার চেষ্টা করবেন।

নমুনা প্রশ্ন

(ক) ধর্মীয় সাম্য কী?
(খ) সবার উপরে মানুষ সত্য, তাহার উপরে নাই’- উক্তিটির ভাবার্থ কী?
(গ) হিন্দুধর্ম বিশ্বাস করে যে, সকল জীবের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর অবস্থান করেন– কথাটি ব্যাখ্যা কর।

মূল্যায়ন

- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্নাবলি (পৃষ্ঠা ৫৩-৫৪) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পঞ্চম অধ্যায়

শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা

শিষ্টাচার

আমরা আমাদের কোনো শিক্ষকের সম্মুখীন হলে তাঁকে প্রণাম করি। অন্য কোনো গুরুজনের প্রতিও সম্মান জানাই। তাঁদের সঙ্গে শান্ত নরম গলায় কথা বলি। আবার সহপাঠী বা সমবয়সী বন্ধুদের কুশল জিজ্ঞাসা করি, 'কী খবর? ভালো আছ তো?' ছোটদের আদর করি। এই যে বড়দের সম্মান জানিয়ে চলা এবং বলা, সমবয়সীদের ও ছোটদের সঙ্গে মিষ্টি ব্যবহার, এই যে নম্র-ভদ্র আচরণ একেই বলে শিষ্টাচার।

শিষ্ট কথাটির অর্থ 'ভদ্র'। 'আচার' মানে ব্যবহার। তাহলে শিষ্টাচার হলো— শিষ্ট যে আচার অর্থাৎ, নম্র ও ভদ্র ব্যবহার। শিষ্টাচার একটি নৈতিক গুণ এবং ধর্মের অঙ্গ।

শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে সুন্দর করে, উন্নত করে, পবিত্র করে। সজ্জন বা ধার্মিক ব্যক্তির চরিত্রের অন্যতম প্রধান গুণ এই শিষ্টাচার। শিষ্টাচারের দ্বারা মানুষের মন জয় করা যায়। এ গুণ থাকলে মানুষের ভালোবাসা পাওয়া যায়। বড়, সমবয়সী ও ছোটদের কাছ থেকে সম্মান পাওয়া যায়। আমরা যদি একে অন্যের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করি, তাহলে আমাদের সমাজও থাকবে শান্ত-সুন্দর।

আমরা জানি, জীবের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর বিরাজ করেন। তাই কারো প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন মানে ঈশ্বরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন। এ কারণেও ছোট-বড় সকলের প্রতিই আমরা শ্রদ্ধা প্রদর্শন করি। আর এভাবেই শিষ্টাচার ধর্মের অঙ্গরূপে বিবেচিত হয়।

শিষ্টাচার প্রদর্শনের দুইটি দৃষ্টান্ত দাও।

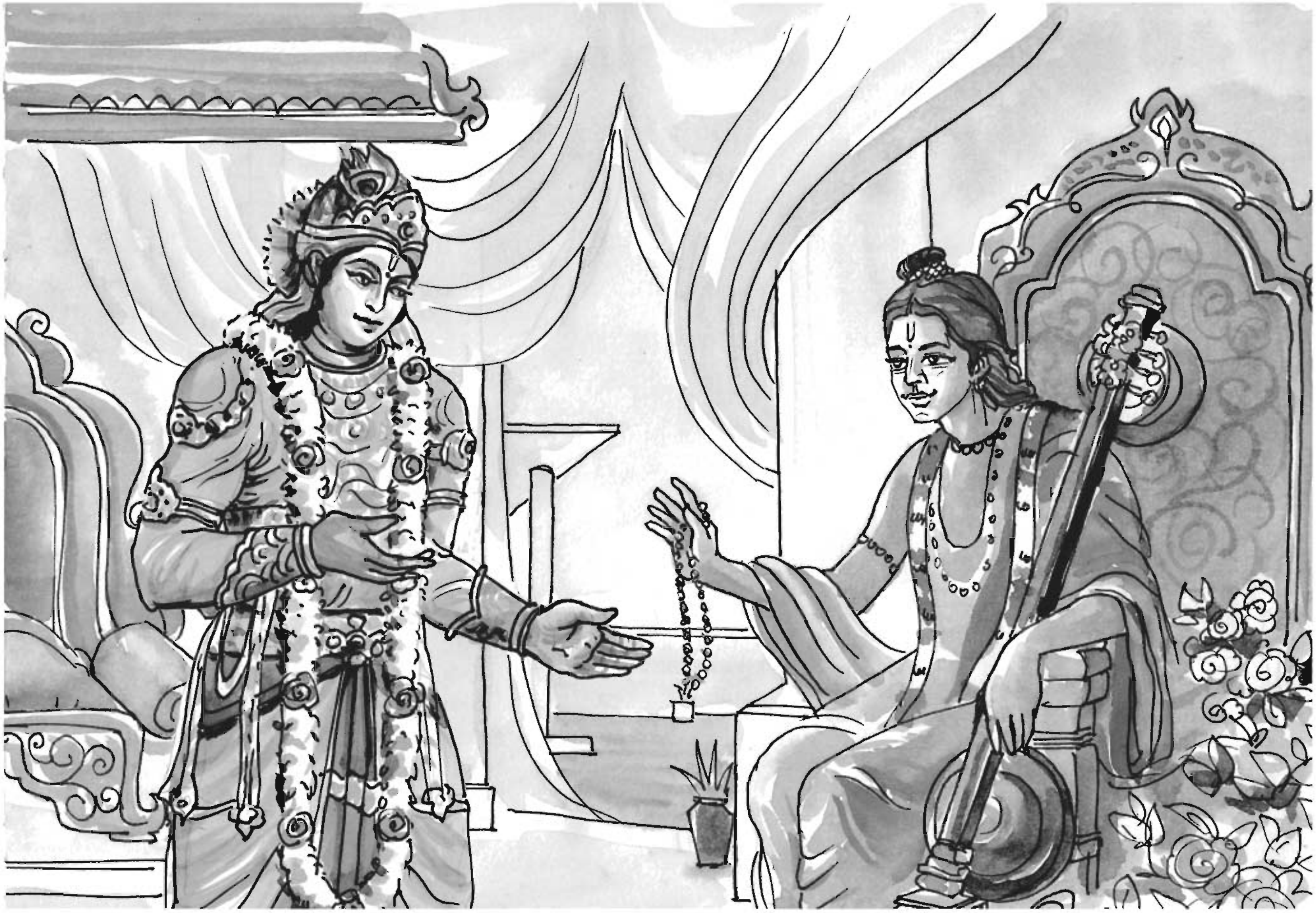
ভগবান শ্রীকৃষ্ণও শিষ্টাচারের আদর্শ প্রকাশ করেছেন। তাঁর শিষ্টাচারের একটি কাহিনী বলছি।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার

আমরা জানি, ভগবান জীবের মঙ্গালের জন্য, ধর্ম বা ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠার জন্য, দুষ্টের দমন করতে পৃথিবীতে নেমে আসেন। ভগবান এভাবে পৃথিবীতে অবতরণ করেন বা নেমে আসেন বলে তাকে অবতার বলা হয়।

দ্বাপর যুগে ভগবান স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণরূপে পৃথিবীতে নেমে এসেছিলেন। তাই তো বলা হয় 'কৃষ্ণস্তু ভগবান্ স্বয়ম্।'— শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং ভগবান।

সে সময়ে চেদি নামক একটি দেশের রাজা ছিলেন শিশুপাল। শিশুপাল খুব দুষ্ট হয়ে উঠেছিলেন। প্রজাদের উপর অত্যাচার করতেন। অন্য রাজাদের সঙ্গো ঝগড়া বাঁধিয়ে যুদ্ধ করতেন।



দেবর্ষি নারদের প্রতি শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার

তখন দেবরাজ ইন্দ্র পৃথিবীর শান্তি রক্ষার জন্য দেবর্ষি নারদকে পাঠালেন পৃথিবীতে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণের কাছে। দয়াময় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যাতে উপযুক্ত ব্যবস্থা নেন।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তখন মথুরায় পিতা বসুদেবের আলয়ে বাস করছিলেন।

স্বর্গ থেকে নেমে এলেন দেবর্ষি নারদ। হাতে তাঁর বীণা। সে বীণা বাজিয়ে তিনি ভগবানের গুণগান করেন। আর রয়েছে জপের জন্য অক্ষমালা।

নারদ ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সামনে এলেন। উঠে দাঁড়ালেন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ। তাঁকে বসার আসন দিলেন। বসতে অনুরোধ জানালেন। নারদ না বসা পর্যন্ত ভগবান শ্রীকৃষ্ণ নিজ আসনে বসলেন না।

তিনি নারদের কুশল জিজ্ঞেস করলেন। দেবতাদের কুশল জিজ্ঞেস করলেন, 'দেবতারা সবাই ভালো আছেন তো?' তারপর শান্ত কণ্ঠে বিনয়ের সঙ্গে নারদকে তাঁর আসার কারণ জিজ্ঞেস করলেন।

স্বয়ং ভগবান হয়েও শ্রীকৃষ্ণ নারদের প্রতি যে আচরণ করলেন, তার মধ্য দিয়ে প্রকাশ পেয়েছে শিষ্টাচার।

আমরাও ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে অনুসরণ করে মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীদের জীবন থেকে শিক্ষা নিয়ে সকলের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করব। নম্রভাবে প্রশ্ন করব। ভদ্রভাবে প্রশ্নের উত্তর দেব। শ্রদ্ধেয়কে শ্রদ্ধা, সমবয়সীদের সৌজন্য জানাব। আর ছোটদের স্নেহ করব। তাদের সঙ্গেও আমরা শিষ্ট আচরণ করবো। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষদের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করবো। মনে রাখব শিষ্টাচার একদিনের নয়, প্রতিদিনের আচরণে থাকবে শিষ্টাচার। আমরা প্রতিনিয়ত করবো শিষ্টাচারের অনুশীলন।

পরমতসহিষ্ণুতা

শ্যামল আর শামিমা সহপাঠী।

একদিন ওরা বইমেলায় গেছে বই কিনতে। বই কিনে বেরিয়ে এলো ওরা মেলা থেকে। একটু হাঁটতেই দেখে ফুটপাথের পাশে যে অস্থায়ী খাবার দোকানগুলো বসেছে, সেগুলোর একটার নাম 'এসো কিছু খাই।'

শ্যামল আর শামিমা সেখানে ঢুকল।

শ্যামল বলল, 'আইসক্রিম খাব।'

শামিমা বলল, 'না রে, একটু ঠান্ডা লেগেছে। আমি চা খাব।'

তখন শ্যামল বলল, 'ঠিক আছে, তুই চা খা, আমি আইসক্রিম খাই।'

শামিমা বলল, 'ঠিক আছে।'

তোমার নিজের জীবন থেকে অথবা তোমার জানা পরমতসহিষ্ণুতা প্রদর্শনের একটি ঘটনা বল।

এই যে নিজে নিজের মতে ঠিক থেকে অন্যের মতকেও মেনে নেওয়া, শ্রদ্ধা করা—একেই বলে পরমতসহিষ্ণুতা।

সবাই সব বিষয়ে একমত হবে, তা আশা করা যায় না। তাই অন্যের ভিন্ন মতকেও শ্রদ্ধা করতে হবে। হিন্দুধর্মের পাশাপাশি পৃথিবীতে আরও অনেক ধর্মমত আছে। যেমন—ইসলামধর্ম, বৌদ্ধধর্ম, খ্রিষ্টধর্ম ইত্যাদি। প্রতিটি ধর্মমতের নিজস্ব বিধিবিধান আছে, ধর্মচর্চার নিজস্ব পথ ও পদ্ধতি আছে। এক্ষেত্রে নিজের ধর্ম বা মতকে আমরা মানব, অন্য ধর্ম বা মতেরও স্বীকৃতি দেব। এর অন্যথা হলে সমাজের শান্তি ও শৃঙ্খলা বিঘ্নিত হয়। সমাজে অশান্তির সৃষ্টি হয়।

রাষ্ট্র পরিচালনার ক্ষেত্রেও পরমতসহিষ্ণুতা প্রয়োজন। এর অন্যথায় রাষ্ট্র সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত হতে পারে না। ঐক্য বা সংহতির একটি সূত্র হচ্ছে পরমতসহিষ্ণুতা।

পরমতসহিষ্ণুতা প্রয়োজন এমন দুইটি ক্ষেত্রের উল্লেখ কর।

স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকার শিকাগো শহরে এক ধর্মসভায় পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ তুলে ধরেছিলেন। সেই কাহিনীটি শোনাচ্ছি :

পরমতসহিষ্ণুতা ও স্বামী বিবেকানন্দ

১৮৯৩ খ্রিষ্টাব্দ, সেপ্টেম্বরের ১১ তারিখ। আমেরিকার শিকাগো শহরে এক ধর্ম মহাসভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

সেই ধর্ম মহাসভার প্রথম অধিবেশনের সভাপতি কার্ডিনাল গিবনস উপস্থিত শ্রোতাদের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিলেন স্বামী বিবেকানন্দকে।

অভ্যর্থনার উত্তরে স্বামী বিবেকানন্দ তুলে ধরলেন পরমতসহিষ্ণুতার হিন্দুধর্মসম্মত আদর্শ।

যেখানে অনেকেই কেবল নিজ-নিজ ধর্মের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ এবং জয়লাভে মুখর ছিলেন, সেখানে স্বামী বিবেকানন্দ হিন্দুধর্ম সম্পর্কে বলেন, 'যে ধর্ম অন্যকে চিরকাল পরমতসহিষ্ণুতার ও সর্ববিধ মত স্বীকার করার শিক্ষা দিয়ে আসছে, আমি সেই ধর্মের অন্তর্ভুক্ত বলে নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করি। আমরা শুধু সকল ধর্মকে সহ্য করি না, সকল ধর্মকেই সত্য বলে বিশ্বাস করি।'

তিনি শিবমহিম্নস্তোত্র থেকে উল্লেখ করলেন—

রুচীনাং বৈচিত্র্যাদৃঋজুকুটিলনানাপথজুষাং।
নৃণামেকো গম্যস্ত্বমসি পয়সামর্ণব ইব ॥

অর্থাৎ— বিভিন্ন নদীর উৎস বিভিন্ন স্থানে, কিন্তু তারা সকলেই একই সমুদ্রে তাদের জলরাশি ঢেলে দেয়। তেমনি নিজের রুচির বৈচিত্র্যের কারণে সোজা-বাঁকা নানা পথে যারা চলেছে, হে ঈশ্বর, তুমিই তাদের সকলের একমাত্র লক্ষ্য।'

সভায় ধন্য ধন্য পড়ে গেল।

সবাই স্বামী বিবেকানন্দের মুখে পরমতসহিষ্ণুতার এ কথা শুনে মুগ্ধ হলেন।

তাই নিজের মতে স্থির থেকেও পরের মতকে শ্রদ্ধা করা যায়।

সুতরাং আমরাও পরমতসহিষ্ণুতাকে ধর্মের অঙ্গ বলে মানব। নিজেদের জীবনে, সমাজে ও রাষ্ট্রে পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ অনুসরণ করে চলব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। নম্র-ভদ্র আচরণকে ______ বলে।
২। শিষ্টাচার ধর্মের ______ ।
৩। নৈতিক গুণ হিসেবে শিষ্টাচার ______ প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।
৪। অন্যের যুক্তিযুক্ত মতকে শ্রদ্ধা করা বা মেনে নেওয়াকে বলে ______ ।
৫। পরমতসহিষ্ণুতা সংহতির একটি ______ ।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। আমরা শিক্ষককে →	শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন।
২। নম্র-ভদ্র আচরণকে বলে	স্বামী বিবেকানন্দ।
৩। শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং	সত্য।
৪। পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ তুলে ধরেছিলেন	শিষ্টাচার।
৫। সকল ধর্মই	→ প্রণাম করি।
	স্বামী প্রণবানন্দ।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। আমাদের চরিত্রকে উন্নত করে—

ক. ধন-দৌলত	খ. জমি-জমা
গ. শিষ্টাচার	ঘ. বংশগৌরব

২। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কার প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন?

ক. অর্জুন	খ. ইন্দ্র
গ. নকুল	ঘ. নারদ

৩। দ্বাপর যুগে অত্যাচারী হয়ে উঠেছিলেন কে?

ক. রাজা শিবি	খ. রাজা রন্তিদেব
গ. রাজা শিশুপাল	ঘ. রাজা হরিশচন্দ্র

৪। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অবতাররূপে কোথায় অবতীর্ণ হন?

ক. বৃন্দাবনে খ. মথুরায়
গ. গয়ায় ঘ. পুরীতে

৫। নারদকে বলা হয় —

ক. দেবর্ষি খ. শ্রুতর্ষি
গ. ব্রহ্মর্ষি ঘ. মহর্ষি

৬। শিকাগোতে পরমতসহিষ্ণুতা দেখিয়েছিলেন —

ক. স্বামী দেবানন্দ খ. স্বামী প্রণবানন্দ
গ. স্বামী বেদানন্দ ঘ. স্বামী বিবেকানন্দ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। শিষ্টাচার কাকে বলে?
২। শিষ্টাচার প্রদর্শন করলে সমাজ কেমন হবে?
৩। শিশুপাল কোন দেশের রাজা ছিলেন? তিনি কেমন লোক ছিলেন?
৪। নারদকে দেখে শ্রীকৃষ্ণ দাঁড়ালেন কেন?
৫। পরমতসহিষ্ণুতা কাকে বলে?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। শিষ্টাচারের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
২। দেবর্ষি নারদ যখন শ্রীকৃষ্ণের নিকট এলেন, তখন শ্রীকৃষ্ণ কীভাবে শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন?
৩। পরমতসহিষ্ণুতার গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
৪। শিকাগোতে বিবেকানন্দ হিন্দুধর্ম সম্পর্কে যা বলেছিলেন তা তোমার পাঠ্যপুস্তক অনুসারে নিজের ভাষায় লেখ।
৫। ‘তুমি তাদের সকলের একমাত্র লক্ষ্য’— কে, কাদের একমাত্র লক্ষ্য? কেন?

পঞ্চম অধ্যায়

পাঠের শিরোনাম : শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৫.১ শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতার ধারণা ও গুরুত্ব দৃষ্টান্তমূলক উপাখ্যানসহ ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং দৈনন্দিন জীবনে তার অনুশীলন করতে পারবে।

শিখনফল

৫.১.১ শিষ্টাচারের ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.২ শিষ্টাচার ও ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.৩ শিষ্টাচার সম্পর্কিত ঘটনা বা কাহিনী বর্ণনা করতে পারবে।
৫.১.৪ নৈতিক গুণ হিসেবে শিষ্টাচার অনুশীলনের অভ্যাস গঠন করতে পারবে।
৫.১.৫ পরমতসহিষ্ণুতার ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.৬ পরমতসহিষ্ণুতা ও ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.৭ পরমতসহিষ্ণুতা সম্পর্কে একটি গল্প বা কাহিনী বর্ণনা করতে পারবে।
৫.১.৮ নিজ আচরণে নৈতিক গুণ হিসেবে পরমতসহিষ্ণুতার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৭

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৫৫ (আমরা আমাদের .... একটি কাহিনী বলছি)

শিখনফল

৫.১.১ শিষ্টাচারের ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.২ শিষ্টাচার ও ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- শিষ্টাচারের সংজ্ঞা সম্বলিত চার্ট
- শিষ্টাচারের গুণ ও তার ফল সম্বলিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

যথাসময়ে প্রয়োজনীয় উপকরণাদিসহ শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে কুশল বিনিময়ের মাধ্যমে শ্রেণির কাজ শুরু করবেন। বোর্ডে টাঙানো শিষ্টাচারের সংজ্ঞা সম্বলিত চার্টের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন।

দুই-তিনজন শিক্ষার্থীকে ডেকে চার্টটি পড়তে বলবেন।

শিক্ষার্থীদের পর্যায়ক্রমে চার্টটি পড়া শেষ হলে চার্টের বিষয়বস্তু শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইবেন। শিক্ষার্থীদের উত্তরের মধ্য দিয়ে শিষ্টাচার কাকে বলে তার উত্তর পাওয়া যাবে। শিক্ষার্থীরা উত্তর দিতে না পারলে শিক্ষক নিজেই উত্তর বলে দেবেন। তারপর শিষ্টাচারের গুণ ও তাৎপর্য সম্বলিত চার্টটি দেখিয়ে নীরবে পড়তে দিয়ে তার গুণ ও তাৎপর্য কী সে সম্পর্কে জানতে চাইবেন। শিক্ষক বিষয়টি আরও স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দেবেন।

অতঃপর সমাজে সকলের মধ্যে, সর্বস্তরে শিষ্টাচারের প্রতিফল পরিলক্ষিত হলে সমাজ হবে শান্ত ও সুন্দর তা বুঝিয়ে দেবেন।

অতঃপর শিক্ষক পাঠ্যপুস্তক অনুসারে এবং নিজের এ বিষয়ে অধীত বিদ্যা ও অভিজ্ঞতা মিশিয়ে শিষ্টাচার সম্পর্কে আকর্ষণীয়ভাবে আলোচনা করবেন।

শিষ্টাচারের মূল কথা নম্র ও ভদ্র ব্যবহার। এটি একটি নৈতিক গুণ ও ধর্মের অঙ্গ। এ কথাটি শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। সবশেষে শিক্ষক বলবেন, পরবর্তী ক্লাসে ভগবান শ্রীকৃষ্ণও শিষ্টাচারের যে আদর্শ প্রকাশ করেছেন, সেই শিষ্টাচারের কাহিনী তোমাদের বলব।

বাড়ির কাজ (একক)

- শিক্ষার্থীরা শিষ্টাচার প্রদর্শনের দুইটি করে দৃষ্টান্ত বাড়ি থেকে লিখে এনে জমা দেবে।

নমুনা প্রশ্ন

শূন্যস্থান পুরণ

১। শিষ্টাচার একটি নৈতিক গুণ এবং .... ।
২। শিষ্টাচার দ্বারা .... মন জয় করা যায়।
৩। কারো প্রতি .... প্রদর্শন মানে ঈশ্বরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক অনুশীলনীর প্রশ্নসমূহ এবং নিজে অনুরূপ প্রশ্ন তৈরি করে শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করবেন এবং উত্তরের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৫৬-৫৭ (আমরা জানি, ভগবান .... জপের জন্য অক্ষমালা।)

শিখনফল

৫.১.৩ শিষ্টাচার সম্পর্কিত ঘটনা বা কাহিনী বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার প্রদর্শনের চিত্র (পৃষ্ঠা ৫৬)
- পোস্টারে বড় করে আঁকা ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার প্রদর্শনের চিত্র
- অবতার কাকে বলে– তার উত্তর সম্বলিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শুরু করতে পারেন, আমরা শিষ্টাচার কাকে বলে তা জেনেছি। এভাবে শুরু করে পাঠ্যপুস্তক অনুসারে পাঠ ২-এর বিষয়বস্তু আলোচনা করবেন। মাঝে মাঝে বিষয়বস্তুর ভিত্তিতে প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- অনুশীলনীর প্রাসঙ্গিক প্রশ্নাবলি (পৃষ্ঠা ৬০-৬১) এবং পাঠ ২-এ প্রদত্ত বিষয় অবলম্বনে নতুন প্রশ্ন তৈরি করে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন এবং মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৫৭ (নারদ ভগবান .... শিষ্টাচারের অনুশীলন।)

শিখনফল

৫.১.৩ শিষ্টাচার সম্পর্কিত ঘটনা বা কাহিনী বর্ণনা করতে পারবে।
৫.১.৪ নৈতিক গুণ হিসেবে শিষ্টাচার অনুশীলনের অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার প্রদর্শনের চিত্র (পৃষ্ঠা ৫৬)
- পোস্টারে আঁকা বা মুদ্রিত বড় আকারের ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার প্রদর্শনের চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক পাঠ ২-এ প্রদত্ত পাঠদানের অনুসরণে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে নিয়ে পুনরালোচনা করে পাঠ ৩-এ প্রবেশ করবেন। পাঠ ৩-এ একটি বিশেষ উল্লেখযোগ্য অংশের উপস্থাপনা করা হচ্ছে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচার কাহিনীর শেষাংশে দেখতে পাই যিনি এই বিশ্বের নিয়ন্ত্রক, যাঁর কৃপায় এবং ইশারায় পৃথিবী বহমান, সেই ভগবানই নারদ মুনির আগমনে সিংহাসন ছেড়ে উঠে দাঁড়ালেন এবং নারদ মুনি আসনে উপবেশনের পর নিজে উপবেশন করলেন, আর তা শিষ্টাচারের জলন্ত উপমা হয়ে রইল।

তারপর ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে অনুসরণ পূর্বক মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীদের জীবনাদর্শের অনুকরণে ক্ষেত্র বিশেষে সৌজন্য প্রদর্শন এবং স্নেহ করা সবই শিষ্ট আচরণ, তা জানাবেন এবং বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষদের প্রতিও শিষ্টাচার প্রদর্শন কীভাবে করবে তা বুঝিয়ে বলবেন।

পাঠদানের মধ্যে ও শেষে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।

নমুনা প্রশ্ন

১। অবতার কাকে বলে?
২। 'কৃষ্ণস্তু ভগবান্ স্বয়ম্' বলতে কী বোঝায়?
৩। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কেমন করে শিষ্টাচার প্রদর্শন করলেন?
৪। কোন আচরণের মধ্য দিয়ে শিষ্টাচার প্রকাশ পায়?

শূন্যস্থান পূরণ

১। চেদি নামক একটি দেশের রাজা ছিলেন .... ।
২। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তখন মথুরায় .... আলয়ে বাস করছিলেন।
৩। স্বর্গ থেকে নেমে এলেন দেবর্ষি .... ।
৪। নারদ না বসা পর্যন্ত .... নিজ আসনে বসলেন না।
৫। আমরা প্রতিনিয়ত করব .... অনুশীলন।

মূল্যায়ন

- অনুশীলনীতে প্রদত্ত পাঠ ৩-এর সঙ্গে সংশ্লিষ্ট প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের এবং নিজ প্রদত্ত প্রশ্নসমূহের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ৫৭-৫৮ (শ্যামল আর শামিমা .... বলে পরমতসহিষ্ণুতা।)

শিখনফল

৫.১.৫ পরমতসহিষ্ণুতার ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.৭ পরমতসহিষ্ণুতা সম্পর্কে একটি গল্প বা কাহিনী বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ

- রাস্তার পাশে ‘এসো কিছু খাই’ খাবারের দোকানে বসে দুজন বালকের একজনের হাতে চায়ের কাপ ও বই, অন্যজনের হাতে আইসক্রিম এবং বই, দূরে একটি খেলার দৃশ্য সম্বলিত ছবির চার্ট।
- বড় করে পরমতসহিষ্ণুতার সংজ্ঞা সংবলিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে কুশল বিনিময় করবেন। শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য গত দিনে পাঠ অনুশীলন থেকে প্রশ্ন করতে পারেন। যেমন- আমরা প্রতিনিয়ত শিষ্টাচারের অনুশীলন করব কেন? শিক্ষার্থীরা সম্ভাব্য উত্তর দেবে। প্রয়োজনে শিক্ষক সহায়তা করবেন।

অতঃপর শিক্ষক প্রস্তুতকৃত উপকরণটি টাঙিয়ে দিয়ে শিক্ষার্থীদের দেখতে দেবেন। পরে বিষয়বস্তু কয়েকজন শিক্ষার্থীকে বর্ণনা করতে বলবেন। শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের নির্দেশ অনুসরণ করবে। এরপর পাঠ ৪-এর অংশটুকু কয়েকজন শিক্ষার্থীকে পড়তে বলবেন। ছোট ছোট প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বিষয়ের গভীরে প্রবেশ করাবেন। তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করবেন এবং উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের নিজের জীবন থেকে অথবা তাদের জানা পরমতসহিষ্ণুতার কোনো ঘটনা বলতে বলবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৫ পৃষ্ঠা ৫৮ (সবাই সব বিষয়ে .... সেই কাহিনীটি শোনাচ্ছি)।

শিখনফল

৫.১.৫ পরমতসহিষ্ণুতার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- পরমতসহিষ্ণুতার গুরুত্ব সম্পর্কিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মানসিক প্রস্তুতির জন্য পাঠ ৪ থেকে দুই-একটা প্রশ্ন করতে পারেন। এরপর পাঠ্যাংশটুকু সাবলীল ভঙ্গিমায় উপস্থাপন করবেন।

অতঃপর পরমতসহিষ্ণুতার গুরুত্ব সম্বলিত চার্টটি টাঙিয়ে দিয়ে একজন শিক্ষার্থীকে তা পড়তে বলবেন। শিক্ষার্থী একটি বাক্য পড়বে শিক্ষক সেই বাক্যের ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দেবেন। এভাবে পাঠটি শিক্ষার্থীদের সমন্বয়ে উপস্থাপন করবেন। উপস্থাপনের মাঝে মাঝে ছোট ছোট প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন। অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করে তাদের পদ্ধতিগতভাবে নিরাময়ের ব্যবস্থা করবেন। সবশেষে বলবেন : আগামী দিন স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকার শিকাগো শহরে ধর্ম সভার পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শের কথা বলেছেন তা তোমাদের বলব।

বাড়ির কাজ (একক)

পরমতহিষ্ণুতার প্রয়োজন এমন দুইটি ক্ষেত্র লিখে আনবে।

মূল্যায়ন

- মৌখিক ও লিখিত প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- বাড়ির কাজের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৬ পৃষ্ঠা ৫৯ ('পরমতসহিষ্ণুতা ও স্বামী বিবেকানন্দ' থেকে বিশ্বাস করি।)

শিখনফল

৫.১.৫ পরমতসহিষ্ণুতার ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.৬ পরমতসহিষ্ণুতা ও ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- স্বামী বিবেকানন্দের চিত্র
- আমেরিকার শিকাগো শহরে হিন্দুধর্ম সম্পর্কে স্বামী বিবেকানন্দের উক্তি সম্বলিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

যথানিয়মে প্রয়োজনীয় উপকরণাদিসহ শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কুশল বিনিময় করবেন। শিক্ষক বলবেন, গতদিন তোমাদের বলেছিলাম স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকার শিকাগো শহরে হিন্দুধর্ম মহাসভার অধিবেশনে উপস্থিত হওয়ার পর সভাপতি গিবসন তাঁকে পরিচয় করিয়ে দেন; তার পরিপ্রেক্ষিতে স্বামী বিবেকানন্দ হিন্দুধর্ম পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শের কথা বলেন। সেখানে তিনি নিজ ধর্মের কথা বলেন। পাশাপাশি অন্যান্য ধর্মের প্রতি সহিষ্ণু মনোভাব এবং বিশ্বাসের কথা বলেন।

অতঃপর শিক্ষক পাঠ্যবিষয় শিক্ষার্থীদের পড়তে বলবেন। পড়া শেষে বিষয়বস্তু থেকে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। প্রয়োজনে শিক্ষক সংশোধন করে দেবেন।

মূল্যায়ন

- পাঠ সংশ্লিষ্ট অনুশীলনীর প্রশ্ন বা অন্য কোনো প্রাসংগিক প্রশ্নের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৭ পৃষ্ঠা ৫৯-৬১ (তিনি শিবমহিম্নস্তোত্র .... অনুসরণ করে চলব।)

শিখনফল

৫.১.৬ পরমতসহিষ্ণুতা ও ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৫.১.৭ পরমতসহিষ্ণুতা সম্পর্কে একটি গল্প বা কাহিনী বর্ণনা করতে পারবে।
৫.১.৮ নিজ আচরণে নৈতিক গুণ হিসেবে পরমতসহিষ্ণুতার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

উপকরণ

- শিবমহিম্নস্তোত্রের চার্ট
- উক্ত শ্লোকের উচ্চারিত রূপের চার্ট

শিবমহিম্নস্তোত্রউচ্চারিত রূপ

রূচীনাং বৈচিত্র্যাদৃঋজুকুটিলনানপথজুষাং।
নৃণামেকো গম্যস্ত্বমসি পয়সামর্ণব ইব॥
রূচীনাম্ বৈচিত্‌ত্রিয়াদ্‌ঋজু-/
কুটিলনানাপথজুষাম্।
নৃড়াঁম্‌একো গম্‌ইয়স্ তুসমসি /
পয়সাম্ অব্‌ড়ঁব ইবা॥

শিক্ষক শুদ্ধ উচ্চারণে স্বামী বিবেকানন্দ শিবমহিম্নস্তোত্র থেকে যে শ্লোকটি উল্লেখ করেছেন তা আবৃত্তি করে শিক্ষার্থীদের শোনাবেন। শ্লোকটির অর্থও বুঝিয়ে দেবেন। শিক্ষার্থীরা উক্ত শ্লোকের আবৃত্তির অনুশীলন করবে।

টীকা

সন্ধি বিচ্ছেদ

বৈচিত্র্যদৃঋজুকুটিলনানাপথজুষাং - বৈচিত্র্যাৎ + ঋজু + কুটিল + নান + পথ + জুষাম্।
নৃর্নাসেকো – নৃর্নাম্ + একো।
গম্যস্তমসি – গম্যঃ + ত্বম্ + অসি। পয়সামর্নব- পয়সাম্ + অর্ণব
উচ্চারণ সংকেত
'বৈচিত্‌ত্রিয়াদ্‌ঋজু' শব্দটি বলার পর একটু বিরতি দিতে হবে। 'কুটিলনানাপথজুষাং' শব্দটি একবারে বলতে হবে এবং থেমে যেতে হবে। আবার 'নৃড়ঁম্‌একো' বলে আবারও একটু থেমে যেতে হবে।

মূল্যায়ন

- শ্লোক আবৃত্তির শুদ্ধতা যাচাই করবেন।
- শ্লোকটির সরলার্থ সঠিকভাবে বলতে পারে কিনা তার মূল্যায়ন করবেন।
- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্নাবলি (পৃষ্ঠা ৬০-৬১)এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

ষষ্ঠ অধ্যায়

অহিংসা ও পরোপকার

অহিংসা

কিছু কিছু মানুষ আছেন, যাঁরা অন্যের সুখে ঈর্ষা করেন না, বরং সুখ পান। কারো অকল্যাণ কামনা করেন না। কেউ অকল্যাণ করলেও তাঁর কল্যাণ করেন। অন্যের উন্নতিতে আনন্দ পান। কাউকে পীড়ন করেন না। তাঁরা অন্যের উপকার করেন। অন্যেরা যাতে সুখে থাকে তার উপদেশ দেন। কখনই কাউকে হিংসা করেন না। নিজের ক্ষতি হলেও কারো অমঙ্গল কামনা করেন না। এ মনোভাব ও আচরণ একটি মহৎ গুণ। এ নৈতিক গুণটির নাম অহিংসা। অহিংসা ধর্মের অঙ্গ।

অহিংস ব্যক্তি সকলের শ্রদ্ধা পান। জীবনে অনেক বড় হতে পারেন। হিংসা মানুষের মনকে ছোট করে দেয়। আর ছোট মনে কোনো বড় কাজ করা যায় না। তাই বড় হতে হলে আমাদের অহিংস হতে হবে।

নিম্নে মহর্ষি বশিষ্ঠের অহিংসার একটি দৃষ্টান্ত তুলে ধরা হলো।

বশিষ্ঠের অহিংসা ধর্ম

প্রাচীন ভারতের কথা। বশিষ্ঠ নামে একজন ঋষি ছিলেন। তিনি ছিলেন ব্রহ্মর্ষি। অনেক সুখ্যাতি তাঁর। সবাই তাঁকে শ্রদ্ধা করে। ভক্তি করে। তাঁর কথা সবাই সম্মানের সঙ্গে মান্য করে।

তখন বিশ্বামিত্র নামে একজন ক্ষত্রিয় রাজা ছিলেন। সাধনা করে তিনি রাজর্ষি হয়েছিলেন। কিন্তু এতে তিনি সন্তুষ্ট নন। তিনি ব্রহ্মর্ষি হতে চান। বশিষ্ঠের মতো ব্রহ্মর্ষি। কিন্তু ব্রহ্মর্ষি হওয়া এত সহজ ব্যাপার নয়। তিনি মনে মনে বশিষ্ঠকে হিংসা করতেন।

একদিন অনেক লোকজন নিয়ে বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের আশ্রমে গেলেন। গিয়ে বললেন, তাঁরা খুব ক্ষুধার্ত ও তৃষ্ণার্ত।

বশিষ্ঠ বিশ্বামিত্রকে আশীর্বাদ করছেন

হঠাৎ এত লোকের ক্ষুধা-তৃষ্ণা মেটানো কঠিন কাজ। কিন্তু বশিষ্ঠের জন্য কঠিন হলো না। তাঁর আশ্রমে ছিল একটি কামধেনু। তার কাছে চাইতেই পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার ও পানীয় পাওয়া গেল। বশিষ্ঠ তা দিয়ে বিশ্বামিত্র ও তাঁর লোকজনদের ক্ষুধা-তৃষ্ণা মেটালেন।

এসব দেখে বিশ্বামিত্রের হিংসা আরও বেড়ে গেল। তিনি বশিষ্ঠের কাছে কামধেনুটি দাবি করলেন। কিন্তু কামধেনুটি বশিষ্ঠের অত্যন্ত প্রিয়। তাই তিনি বিশ্বামিত্রের প্রস্তাবে সম্মত হলেন না।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। অহিংস ধর্মের	
২। অহিংস ব্যক্তি সকলের	
৩। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে চেয়েছিলেন	

বিশ্বামিত্র এতে ক্ষেপে গেলেন। তিনি জোর করে ধেনুটি নিতে চাইলেন। তখন কামধেনু থেকে অনেক যোদ্ধার সৃষ্টি হলো। তাদের সঙ্গে বিশ্বামিত্র ও তাঁর লোকদের ভীষণ যুদ্ধ হলো। যুদ্ধে বিশ্বামিত্রের পরাজয় হলো। তিনি বশিষ্ঠের কাছে ক্ষমা চাইলেন। বশিষ্ঠ তাঁকে ক্ষমা করে দিলেন এবং আশীর্বাদ করলেন ব্রহ্মর্ষি হওয়ার। বশিষ্ঠের আশীর্বাদে বিশ্বামিত্র ব্রহ্মর্ষি হয়েছিলেন। এ ঘটনায় বশিষ্ঠের অহিংসা ধর্ম সুন্দরভাবে প্রকাশ পেয়েছে।

পরোপকার

যাঁরা মহৎ তাঁরা কখনই নিজের কথা ভাবেন না। সবসময় পরের কথাই ভাবেন। এর বিনিময়ে তাঁরা কিছু চান না। এই যে পরের মঙ্গল করার মনোভাব, একেই বলে পরোপকার। পরোপকার করা ধর্মের একটি অঙ্গ।

হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই ঈশ্বর আছেন। তাই জীবের উপকার করা মানেই ঈশ্বরের সেবা করা। জীবের সেবা করলে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন। পরের উপকার করার মধ্য দিয়ে এক পরম আনন্দ পাওয়া যায়। এতে মনের প্রসারতা বাড়ে। ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি বৃদ্ধি পায়। সমাজে শান্তি বিরাজ করে। পরস্পরের প্রতি সহানুভূতির সৃষ্টি হয়। পরস্পর পরস্পরকে ভালোবাসতে শেখে। কাজেই আমরাও পরের উপকার করব। এতে আমাদের মন বড় হবে। আমাদের সমাজ সুন্দর হবে।

এখানে দৃষ্টান্ত হিসেবে ভীমের পরোপকারের একটি ঘটনা তুলে ধরা হলো।

ভীমের পরোপকার

আমরা জানি যে, মহাভারতের কৌরব ও পাণ্ডবদের মধ্যে ভীষণ শত্রুতা ছিল। কৌরবেরা ছিলেন দুষ্ট প্রকৃতির। একবার তাঁরা কৌশলে কুন্তীসহ পাণ্ডবদের বনে পাঠিয়ে পুড়িয়ে মারতে চেয়েছিলেন। কিন্তু পাণ্ডবেরা বুদ্ধিবলে বেঁচে যান। তখন তাঁরা ব্রাহ্মণবেশে একচক্রা নগরে বাস করতেন। সেখানে এক ব্রাহ্মণের গৃহে তাঁরা আশ্রয় নিয়েছিলেন।

একদিন কুন্তী দেখেন ব্রাহ্মণের ঘরে কান্নার রোল পড়েছে। তিনি কাছে গিয়ে কান্নার কারণ জানতে চাইলেন। ব্রাহ্মণ বললেন, 'নগরের অদূরে একটা বন আছে। সেখানে থাকে এক রাক্ষস। নাম বক। প্রতিদিন তার আহারের জন্য একজন মানুষ, দুইটি মহিষ এবং অনেক ভাত দিতে হয়। নতুবা সে সবাইকে খেয়ে ফেলবে। আজ আমার পরিবারের পালা। যে-কেউ একজনকে রাক্ষসের কাছে যেতে হবে। কিন্তু কেউ কাউকে ছাড়তে চাচ্ছে না। এজন্য সবাই কাঁদছে।'

ভীম রাক্ষসকে আছাড় মারছেন

ব্রাহ্মণের কথা শুনে কুন্তী বললেন, 'আপনি কোনো চিন্তা করবেন না। আমার পাঁচ ছেলে। তাদের মধ্যে দ্বিতীয় ভীম খুব শক্তিশালী। সে যাবে ঐ রাক্ষসের কাছে।'

ব্রাহ্মণ বললেন, 'সে হয় না, আপনারা আমাদের শরণার্থী। আপনাদের কোনো অকল্যাণ আমরা করতে পারি না। কারণ ঐ রাক্ষসের কাছে যে যাবে, সে আর ফিরে আসবে না।'

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। পরের মঙ্গল করার নাম	
২। পরোপকার করলে সমাজে	
৩। কুন্তীর দ্বিতীয় ছেলে	

কুন্তী তাঁকে আশ্বস্ত করে বললেন, 'আপনি ভয় পাবেন না। ভীম ঐ রাক্ষসকে মেরে তবে ফিরবে। তবে এ-কথা কাউকে বলবেন না।'

কুন্তী ব্রাহ্মণকে রাজি করিয়ে ভীমকে পাঠালেন রাক্ষসের কাছে। রাক্ষস তখন তার আস্তানায় ছিল না। ভীম তখন বসে মনের আনন্দে খাবারগুলো খাচ্ছিলেন। এমন সময়

রাক্ষস এসে ভীমকে খাবার খেতে দেখে ভীষণ ক্ষেপে গেল। সে একটা গাছের কাণ্ড ভেঙে তেড়ে এলো। তারপর গাছের কাণ্ডটা ছুঁড়ে মারল ভীমের দিকে। ভীম মুচকি হেসে বাঁ হাত দিয়ে সেটা ধরে ছুঁড়ে ফেলে দিলেন। এতে রাক্ষসটা আরও ক্ষেপে গেল। এবার সে দৌড়ে গিয়ে ভীমকে জাপটে ধরল। ভীম উঠে দাঁড়িয়ে এক আছাড়ে রাক্ষসটাকে মেরে ফেললেন। এর ফলে ঐ ব্রাহ্মণ পরিবারসহ নগরের সবাই বক রাক্ষসের হাত থেকে রেহাই পেল। বক রাক্ষস মারা গেছে শুনে নগরের সবাই আনন্দ করতে লাগল। আর অন্য রাক্ষসরাও ঐ বন ছেড়ে অন্যত্র চলে গেল। কিন্তু কুন্তী যেহেতু নিষেধ করেছেন, সেহেতু ব্রাহ্মণ সকলকে বললেন, 'এক পরোপকারী মহাপুরুষ আমাদের মঙ্গলের কথা চিন্তা করে বক রাক্ষসকে মেরেছেন।'

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। ______ব্যক্তি সবসময় সকলের মঙ্গল কামনা করেন।
২। বশিষ্ঠের আশ্রমে ছিল একটি ______।
৩। বশিষ্ঠের আশীর্বাদে বিশ্বামিত্র ______ হয়েছিলেন।
৪। পাণ্ডবেরা ব্রাহ্মণবেশে ______ নগরে বাস করতেন।
৫। পাণ্ডবদের মধ্যে ______ ছিলেন খুব শক্তিশালী।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। বড় হতে হলে আমাদের	ধর্ম।
২। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের মতো	তাঁর কামধেনুটি।
৩। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে চেয়েছিলেন	ব্রহ্মর্ষি হতে চেয়েছিলেন।
৪। হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই	অহিংস হতে হবে।
৫। অহিংসা পরম	আশীর্বাদ।
	ঈশ্বর আছেন।
	যজ্ঞের অশ্বটি।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। বশিষ্ঠ কোন শ্রেণির ঋষি ছিলেন?

ক. রাজর্ষি খ. শ্রুতর্ষি
গ. ব্রহ্মর্ষি ঘ. মহর্ষি

২। বিশ্বামিত্র জাতিতে কী ছিলেন?

ক. ক্ষত্রিয় খ. ব্রাহ্মণ
গ. বৈশ্য ঘ. শূদ্র

৩। বনে বাস করত যে রাক্ষস তার নাম কী ছিল?

ক. তাড়কা খ. পূতনা
গ. অঘ ঘ. বক

৪। রাক্ষসকে মারতে কে গিয়েছিলেন?

ক. অর্জুন খ. ভীম
গ. নকুল ঘ. সহদেব

৫। ভীমের কথা বলতে কে নিষেধ করেছিলেন?

ক. যুধিষ্ঠির খ. মাদ্রী
গ. কুন্তী ঘ. ব্রাহ্মণ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। অহিংসা কী?
২। বিশ্বামিত্র কেন বশিষ্ঠকে হিংসা করতেন?
৩। কামধেনু কাকে বলে?
৪। পান্ডবেরা বেঁচে গিয়ে কোথায় বাস করতেন?
৫। ভীম রাক্ষসটাকে কীভাবে মেরেছিলেন?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। অহিংসা কাকে বলে? বুঝিয়ে লেখ।
২। বশিষ্ঠ কীভাবে বিশ্বামিত্রকে আপ্যায়ন করলেন?
৩। পরোপকারের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
৪। ব্রাহ্মণের ঘরে কান্নার রোল উঠেছিল কেন?
৫। নগরবাসী বক রাক্ষসের হাত থেকে কীভাবে রক্ষা পেয়েছিল?

ষষ্ঠ অধ্যায়

শিরোনাম : অহিংসা ও পরোপকার

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৬.১ অহিংসা ও পরোপকারের ধারণা ও গুরুত্ব দৃষ্টান্তমূলক উপাখ্যানসহ ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ আচরণে তার প্রকাশ ঘটাতে পারবে।

শিখনফল

৬.১.১ অহিংসা কাকে বলে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৬.১.২ অহিংসা সম্পর্কে ঘটনা ও উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।
৬.১.৩ পরোপকার বলতে কী বোঝায় তা দৃষ্টান্তসহ ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৬.১.৪ পরোপকার সম্পর্কে একটি গল্প বা উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।
৬.১.৫ অহিংসা ও পরোপকারের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ আচরণে তার প্রতিফলন ঘটাতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৫

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৬২ (কিছু কিছু মানুষ .... তুলে ধরা হলো।)

শিখনফল

৬.১.১ অহিংসা কাকে বলে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

- 'অহিংসা কী ' – তার উত্তর সম্বলিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক পাঠদান শুরু করবেন। শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা কাকে বলা হয় তা আমরা ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শিষ্টাচারের কাহিনী থেকে জেনেছি। স্বামী বিবেকানন্দের পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শের কথাও জেনেছি। এখন আর একটি গুণের কথা জানব, যার নাম অহিংসা।

এভাবে শুরু করে পাঠ্যপুস্তক অনুসারে পাঠ ১-এর বিষয়বস্তু আলোচনা করবেন। মাঝে মাঝে বিষয়বস্তুর ভিত্তিতে প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

অতঃপর শিক্ষক পরবর্তী ক্লাসে 'মহর্ষি বশিষ্ঠের অহিংসা' সম্বন্ধে তোমাদের জানাব, এ কথা বলে পাঠদান শেষ করবেন।

মূল্যায়ন

● অনুশীলনীর প্রশ্নাবলি (পৃষ্ঠা ৬৬-৬৭) এবং পাঠ ১-এর বিষয় অবলম্বনে নতুন প্রশ্ন তৈরি করে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন এবং মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৬২-৬৪ (প্রাচীন ভারতের কথা .... সুন্দরভাবে প্রকাশ পেয়েছে।)

শিখনফল

৬.১.২ অহিংসা সম্পর্কে ঘটনা ও উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ

● পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত চিত্র (পৃষ্ঠা ৬৩)

শিখন শেখানো কার্যবলি

পাঠ ১-এর বিষয়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে, তার ভিত্তিতে একটু পুনরালোচনা করবেন। তারপর তিনি পাঠ ১-এর বিষয়বস্তু অনুসরণ করে 'অহিংসা' সম্পর্কে আলোচনা করবেন, বিষয় সংশিষ্ট চিত্রটি প্রদর্শন করবেন। তারপর পাঠ ২-এর মহর্ষি বশিষ্ঠের অহিংসার দৃষ্টান্তমূলক কাহিনী পড়ে শোনাবেন এবং আমাদের জীবনে এ শিক্ষা কীভাবে কাজে লাগানো যেতে পারে, তাও বুঝিয়ে বলবেন।

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন এবং শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

● শিক্ষার্থীদের প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৬৪ (যাঁরা মহৎ তাঁরা .... তুলে ধরা হলো।)

শিখনফল

৬.১.৩ পরোপকার বলতে কী বোঝায় তা দৃষ্টান্তসহ ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

● পরোপকার কাকে বলে তার উত্তর সম্বলিত চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে কুশল বিনিময় করবেন। গত দিনের (পাঠ ২) পাঠ থেকে লব্ধজ্ঞান যাচাই করে নিতে পারেন।

পাঠ ৩-এর অংশটুকু কয়েকজন শিক্ষার্থীকে দিয়ে পড়াতে পারেন। এরপর পরোপকার কাকে বলে তার উত্তর সম্বলিত চার্টটি উপস্থাপন করতে পারেন। পরে শিক্ষক বলতে পারেন, আমরা জানি পরোপকার' অর্থ 'পরের উপকার'। অনেক ব্যক্তি নিঃস্বার্থে অন্যের উপকার করে থাকেন, বিনিময়ে কিছুই চান না, নিজের কথা না ভেবেই অন্যের কল্যাণ কামনা করে থাকেন। একেই পরোপকার বলে। একথা তিনি শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষক এভাবে পাঠদান করে পরবর্তী ক্লাসে মহাভারত থেকে ভীমের পরোপকারের উপাখ্যান শোনাবেন– একথা বলে পাঠদান শেষ করবেন।

মূল্যায়ন

● অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্নাবলি (পৃষ্ঠা ৬৬-৬৭) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নাবলির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ৬৪-৬৫ (আমরা জানি যে .... কাউকে বলবেন না।)

শিখনফল

৬.১.৪ পরোপকার সম্পর্কে একটি গল্প বা উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ

● পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত চিত্র (পৃষ্ঠা ৬৫)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক পাঠ্যপুস্তকের ৬৫ পৃষ্ঠার ছবিটি প্রদর্শন করে জিজ্ঞাসা করবেন : তোমরা ছবিতে কী দেখতে পাচ্ছো? বিভিন্ন শিক্ষার্থী বিভিন্ন উত্তর দেবে। পরে শিক্ষক ছবির বিষয়বস্তুসহ পাঠ ৪-এর অংশ আকর্ষণীয়ভাবে বলবেন। গল্পের মধ্যে শিক্ষক বলবেন যে, কীভাবে ঋষি বিশ্বামিত্র তাঁর প্রতিপক্ষকে হিংসা প্রদর্শন করেছেন, তা স্পষ্ট হয়ে উঠেছে। আর পরোপকার কী এবং এটি যে ধর্মের অঙ্গ সে সম্পর্কে কিছু কথা বলতে পারেন।

অতঃপর গল্পটি কয়েকজন শিক্ষার্থীকে বলতে বলবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে কে, কার প্রতি এবং কীভাবে অহিংসা প্রদর্শন করেছেন তাও জানতে চাইতে পারেন। সবশেষে তিনি পৃষ্ঠা ৬৩ তে প্রদত্ত ছকটি শিক্ষার্থীদের পূরণ করতে দেবেন।

মূল্যায়ন

● শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের ভিত্তিতে তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৫ পৃষ্ঠা ৬৫-৬৭ ('কুন্তী ব্রাহ্মণকে' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৬.১.৪ পরোপকার সম্পর্কে একটি গল্প বা উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।

৬.১.৫ অহিংসা ও পরোপকারের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ আচরণে তার প্রতিফলন ঘটাতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত চিত্র (পৃষ্ঠা ৬৫)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের কুশল জিজ্ঞাসা করবেন। গত ক্লাসের বিষয়বস্তু থেকে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে পাঠ ৫-এ প্রবেশ করবেন।

তারপর শিক্ষক বলবেন, গত দিন তোমাদের ভীমের পরোপকার সম্বন্ধে যা শুনিয়েছিলাম তার শেষাংশ আজ শোনাব। এই বলে বিষয়বস্তু উপস্থাপন করবেন। উপস্থাপনের মাঝে মাঝে প্রশ্ন করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের ভিত্তিতে তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।
- পাঠ্যপুস্তকের অনুশীলনীর (পৃষ্ঠা ৬৬-৬৭) প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

সপ্তম অধ্যায়

স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম এবং আসন

প্রথম পরিচ্ছেদ

স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম

আমরা জানি, শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার নাম স্বাস্থ্য। আর স্বাস্থ্যরক্ষা বলতে শরীর ও মনকে সুস্থ রাখা বোঝায়। শরীর ও মন সুস্থ না থাকলে জীবন হয় অশান্তিময়। ঠিকমতো ধর্মচর্চাও করা যায় না। তাই তো বলা হয়েছে, 'শরীরম্ আদ্যং খলু ধর্ম–সাধনম্।' আগে শরীরের দিকে মনোযোগ দিয়ে স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে হবে। তারপর ধর্মসাধনা। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বেশ কিছু নিয়ম পালন করতে হয়। সেগুলোর মধ্যে রয়েছে নিয়মিত খেলাধুলা, ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার, মাঝে-মাঝে উপবাস, সুখে-দুঃখে সকল অবস্থায় মনকে প্রফুল্ল রাখা ইত্যাদি।

এখন স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় হিসেবে যোগব্যায়াম সম্পর্কে আলোচনা করা যাক।

যোগব্যায়াম

অনেক অনেক আগের কথা। মুনি-ঋষিরা ঈশ্বরের উপাসনা করতে গিয়ে দেখলেন, শরীর নীরোগ ও কর্মক্ষম না হলে ঈশ্বর-চিন্তা কেন, কোনো কাজই ভালোভাবে করা যায় না। তাঁরা তখন চিকিৎসা বিজ্ঞানের পাশাপাশি যোগসাধনার পদ্ধতি উদ্ভাবন করলেন, যাতে শরীর ও মন সুস্থ থাকে, কর্মক্ষম থাকে এবং একমনে ঈশ্বরের উপাসনা করা যায়।

এ যোগসাধনার একটি উপায় হলো যোগব্যায়াম। শ্বাসপ্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ, শরীরকে চালনা করার বিশেষ-বিশেষ পদ্ধতি বা আসন ইত্যাদিকে এক কথায় যোগব্যায়াম বলা হয়।

যোগ শব্দটির দুইটি অর্থ আছে। একটি হচ্ছে ঈশ্বরের সঙ্গে যোগ। অপরটি হচ্ছে চিত্তবৃত্তির নিরোধ। আমাদের মন এবং ইন্দ্রিয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা, যাতে আমরা শরীর ও মনের জন্য ক্ষতিকর কাজ করতে না পারি। যোগব্যায়াম হচ্ছে শরীর ও মনকে নিয়ন্ত্রণ করে স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম উপায়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। শরীরকে সুস্থ রাখার নাম	
২। শরীর ভালো না থাকলে	
৩। যোগব্যায়াম স্বাস্থ্যরক্ষার	

যোগব্যায়াম অনুশীলন করলে—

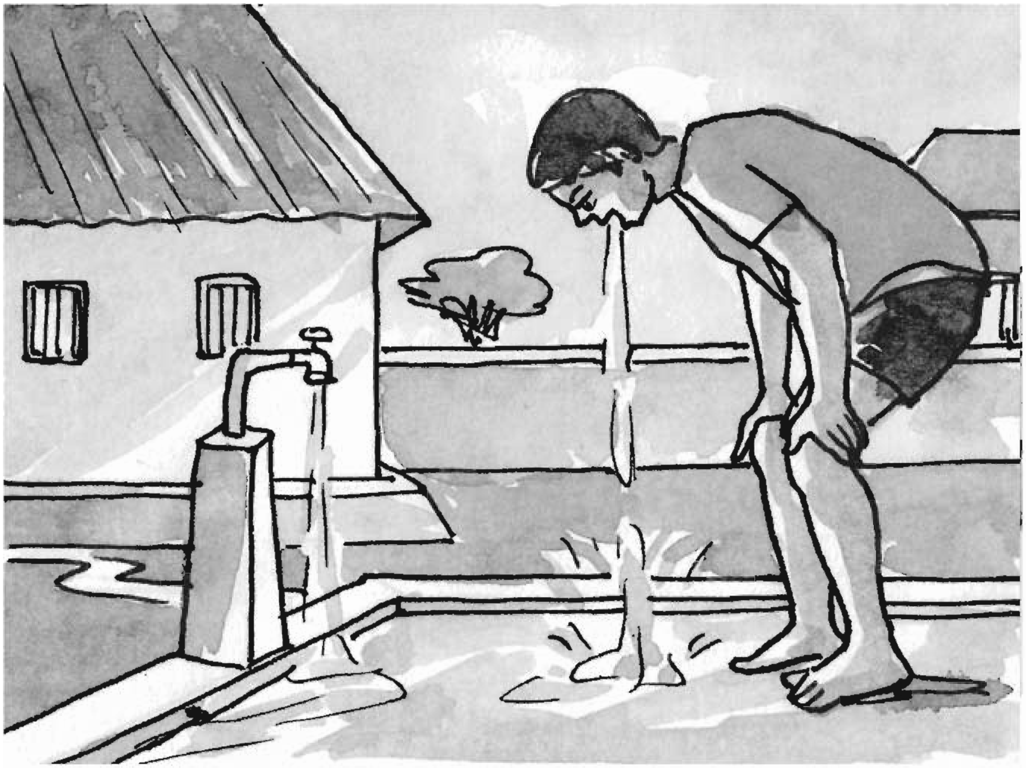
- মস্তিষ্কের ধারণ শক্তি বাড়ে।
- স্নায়ু সতেজ ও মাংসপেশি সবল হয়।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।
- রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বাড়ে।
- কিছু-কিছু রোগ সেরে যায়।
- দেহের শক্তির পাশাপাশি মনের শক্তি বাড়ে।

পরিমিত আহার

পরিমিত আহার স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম উপায়। খাদ্য ও পানীয় গ্রহণকে আমরা 'আহার' বলি। বেঁচে থাকার উদ্দেশে দেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, কর্মশক্তি ও রোগ প্রতিরোধের শক্তি সৃষ্টির জন্য আহারের প্রয়োজন। তবে সে আহার পরিমিত ও পুষ্টিকর হওয়া চাই।

কিন্তু আমরা সাধারণত মুখরোচক খাবার খেতে পছন্দ করি। আর মুখরোচক খাবার পেলে বেশি করে খেতে থাকি। বেশি আহার বা অপরিমিত আহার যে স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর আমরা তা ভুলে যাই। তখন অসুস্থ হয়ে পড়ি। তাই তো শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস বলেছেন, 'বেশি খাবি তো কম খা।'

অপরিমিত আহার



অপরিমিত আহারের কুফল

একদম না খেলে দেহের ক্ষয়পূরণ হবে না, কর্মশক্তি সৃষ্টি হবে না। আমরা দুর্বল হয়ে পড়ব। আমাদের দেহ অচল হয়ে পড়বে। তারপর দেহ বিনষ্ট হবে। জীবনের ঘটবে অবসান। বেঁচে থাকার জন্যই আহারের প্রয়োজন। আবার অপরিমিত আহারও স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। আমাদের দেহ ও মনকে অসুস্থ করে তোলে। কখনো কখনো জীবনেরও অবসান ঘটায়।

সুতরাং আমরা প্রয়োজনমতো এবং পরিমিত আহার গ্রহণ করব। অপরিমিত আহার গ্রহণ থেকে বিরত থাকব।

উপবাস

আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়ার নাম উপবাস। উপবাসের আরেক নাম অনশন। চলতি কথায় উপবাসকে বলে 'উপোস।'

শরীর এক বিচিত্র যন্ত্র।

একদম উপোস করে থাকলে শরীর অচল হয়ে যাবে। আবার বেশি খেলেও শরীরের ক্ষতি হবে। আবার এই শরীর সুস্থ রাখার জন্য মাঝে-মাঝে উপবাস করতে হয়। হিন্দুধর্ম গ্রন্থে পরিমিত আহার গ্রহণের উপদেশ দেওয়ার পাশাপাশি নিয়ম করে উপবাস থাকার উপদেশ দেওয়া হয়েছে। মাঝে-মাঝে পরিমিত সময়ের উপবাস শরীরের খাদ্যগ্রহণের ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরকে সুস্থ রাখে। তাই হিন্দুধর্মে একাদশী, পূর্ণিমা ও অমাবস্যা তিথিতে উপবাস করতে বা হালকা খাবার গ্রহণের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার ও উপবাস ধর্মের অঙ্গ। যে শরীর ও মন দিয়ে আমরা ঈশ্বর ও দেব-দেবীর উপাসনা করব, তা যদি সুস্থ না থাকে, তাহলে আমরা সঠিকভাবে তাঁর উপাসনা করতে পারব না। তাই সঠিকভাবে ধর্মচর্চার জন্য শরীর ও মনের সুস্থতা প্রয়োজন। আর যোগব্যায়াম হচ্ছে শরীর ও মন সুস্থ রাখার অন্যতম উপায়। একই কথা পরিমিত আহার গ্রহণ ও উপবাসের ক্ষেত্রেও খাটে।

পূজা-পার্বণ ও ধর্মানুষ্ঠানের সময় আমরা উপবাস থাকি। পূজা হয়ে গেলে আমরা উপবাস ভেঙে আহার গ্রহণ করি। যেমন— সরস্বতীপূজার সময় আমরা অঞ্জলি দেওয়ার পর আহার গ্রহণ করি।

যোগব্যায়াম ঈশ্বরের সঙ্গে যোগের জন্য শরীর ও মনকে প্রস্তুত করে। পরিমিত আহার

গ্রহণ ও উপবাস আমাদের সংযম শেখায়। আর সংযম ধর্মের অন্যতম লক্ষণ। সাধনার প্রথম সোপান।

সুতরাং দেখা যাচ্ছে যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার এবং উপবাসের সঙ্গে ধর্মের নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার নাম ______।
২। আগে শরীর পরে ______।
৩। যোগসাধনার একটি উপায় হলো ______।
৪। পরিমিত আহার ______ জন্য উপকারী।
৫। স্বাস্থ্যের জন্য আহারের পাশাপাশি ______ প্রয়োজন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। আগে শরীর পরে → ধর্মসাধনা।	যোগব্যায়াম।
২। স্বাস্থ্যরক্ষার একটি উপায়	প্রয়োজন।
৩। পরিমিত আহার স্বাস্থ্যের জন্য	বাড়ায়।
৪। উপবাস আহার গ্রহণের ক্ষমতা	ধর্মসাধনা।
	মুখরোচক খাবার।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। স্বাস্থ্যের জন্য দরকার—

ক. যোগব্যায়াম   খ. প্রচুর খাবার
গ. মুখরোচক খাবার   ঘ. প্রতিনিয়ত উপবাস

২। যোগসাধনার পদ্ধতি কারা উদ্ভাবন করেছিলেন?

ক. রাজারা   খ. দেবতারা
গ. মুনি-ঋষিরা   ঘ. অসুরেরা

৩। কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস করার নিয়ম রয়েছে?

ক. একাদশী খ. দ্বাদশী
গ. ত্রয়োদশী ঘ. চতুর্দশী

৪। আমরা সাধারণত কেমন খাবার খেতে পছন্দ করি?

ক. মুখরোচক খ. পুষ্টিকর
গ. দামী ঘ. সস্তা

৫। যোগব্যায়াম করলে মানুষ—

ক. ক্লান্ত হয় খ. দুর্বল হয়
গ. স্বাস্থ্যবান হয় ঘ. মোটা হয়

৬। উপাসনার জন্য প্রয়োজন—

ক. তীর্থযাত্রা খ. শরীর ও মনের সুস্থতা
গ. ধন-সম্পদ ঘ. মন্দির

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। যোগব্যায়াম কাকে বলে?
২। উপবাস বলতে কী বোঝ?
৩। আহার বলতে কী বোঝায়?
৪। একদম না খেলে কী হয়?
৫। শরীর সুস্থ রাখার একটি উপায় লেখ।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। যোগব্যায়াম কাকে বলে বুঝিয়ে লেখ।
২। যোগব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
৩। পরিমিত আহার বলতে কী বোঝ?
৪। যোগব্যায়ামের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
৫। উপবাসের উপকারিতা কী?
৬। 'উপবাস ধর্মের অঙ্গ।'— ব্যাখ্যা কর।
৭। কোন কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস পালনের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে?

সপ্তম অধ্যায়

শিরোনাম : স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম এবং আসন

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৭.১ যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার, উপবাসের ধারণা এবং স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য এদের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ জীবনে তার প্রয়োগ ঘটাতে পারবে।

৭.২ প্রতিদিন কয়েকটি আসন অনুশীলন করতে পারবে।

প্রথম পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৭.১ যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার, উপবাসের ধারণা এবং স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য এদের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং নিজ জীবনে তার প্রয়োগ ঘটাতে পারবে।

শিখনফল

৭.১.১ যোগব্যায়ামের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৭.১.২ যোগব্যায়াম,পরিমিত আহার ও উপবাসের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৭.১.৩ স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্মের অঙ্গ হিসেবে যোগব্যায়াম অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৬৮-৬৯ (আমরা জানি, শরীর --------- মনের শক্তি বাড়ে।)

শিখনফল

৭.১.১ যোগব্যায়ামের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৭.১.২ যোগব্যায়ামের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৭.১.৩ স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্মের অঙ্গ হিসেবে যোগব্যায়াম অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- একজন ছাত্রী ও একজন ছাত্র আসন করে বসে প্রণাম করছে– এমন চিত্র
- ছক পূরণের চার্ট
- যোগব্যায়াম অনুশীলনের উপকারিতার চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক যথারীতি কুশল বিনিময় করবেন। পূর্ববর্তী পাঠের ভিত্তিতে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পুনরালোচনা করবেন। স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম উপায় যোগব্যায়াম তা ব্যাখ্যা করবেন। শিক্ষক জানাবেন, যে কোনো কাজ

করার পূর্বশর্তই হলো শরীর স্বাস্থ্য ঠিক রাখা। সুস্থ দেহ না হলে যোগ-অভ্যাস কেন, কোনো কাজেই সম্পূর্ণ সফলতা লাভ করা যায় না। তাই দেহকে নীরোগ, সুস্থ, সবল কর্মঠ রাখার জন্য মুনি-ঋষিরা যোগব্যায়াম বা আসন অভ্যাস করতেন। শরীর নিয়ন্ত্রনের এই বিশেষ পদ্ধতি হলো যোগব্যায়াম। যোগব্যায়াম বা আসনের দ্বারাই মুনি-ঋষিরা শরীরের ভিতটি দৃঢ়ভাবে স্থাপন করে নিতেন তারপর ঈশ্বরের আরাধনা করতেন। এরপর শিক্ষক যোগব্যায়াম অনুশীলনের উপকারিতা ব্যাখ্যা করবেন। পাঠ চলাকালে বা পাঠ শেষে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। বিষয়বস্তুর উপর শিক্ষার্থীদের একক বা দলীয় কাজ করতে দেবেন (কোন দলে ছক পূরণ, কোন দলে যোগব্যায়াম অনুশীলনের উপকারিতা)। শিক্ষক ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করবেন। দলীয় কাজ উপস্থাপন শেষে ভালো কাজের প্রশংসা করবেন। অবশেষে শিক্ষক বুঝিয়ে দেবেন যে, শরীর ও মনের সুস্থতা দ্বারা একমনে ঈশ্বরের আরাধনা করা যায়। শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন যোগব্যায়াম অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

মুল্যায়ন

- শিক্ষক অনুশীলনীতে প্রদত্ত পাঠ সংশ্লিষ্ট প্রশ্নের ভিত্তিতে মৌখিক বা লিখিতভাবে মূল্যায়ন করবেন।
- একক বা দলীয় কাজের মূল্যায়ন করবেন।
- নমুনা প্রশ্ন বা নতুন প্রশ্ন করে মূল্যায়ন করবেন।

নমুনা প্রশ্ন

১ । শূন্যস্থান পূরণ :

ক. যোগসাধনার একটি উপায় হলো -----------।

২। সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন :

ক. যোগব্যায়াম অনুশীলন করলে কী উপকার হয়?

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৬৯-৭১ (পরিমিত আহার ------- বিরত থাকব।)

শিখনফল

৭.১.১ পরিমিত আহারের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৭.১.২ পরিমিত আহারের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৭.১.৩ স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্মের অঙ্গ হিসেবে পরিমিত আহার অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত অপরিমিত আহারের চিত্র (পৃষ্ঠা ৬৯)
- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত অপরিমিত আহারের কুফল সম্পর্কিত চিত্র (পৃষ্ঠা ৭০)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত প্রথম চিত্রটি দেখিয়ে জিজ্ঞাসা করতে পারেন চিত্রটিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছে? এভাবে পাঠের ভিতরে প্রবেশ করবেন। এরপর শিক্ষক পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য প্রশ্ন করতে পারেন, তারা কে কী খেয়ে এসেছে? তাদের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষক মূল আলোচনায় ফিরবেন। শিক্ষার্থীদের জানাবেন ক্ষুধা নিবারণের জন্য স্বাভাবিক অবস্থায় আমরা যা খাই তাই খাদ্য। এই খাদ্য গ্রহণকেই আহার বলে। শিক্ষক আরও বলবেন সুস্থ দেহ, সবল দেহ, পুষ্টি, বৃদ্ধি ও কাজ করার শক্তি লাভের

জন্য পরিমিত আহার গ্রহণ করা উচিত। পরিমিত আহারের সঙ্গে যে ধর্মের সম্পর্ক আছে তাও বুঝিয়ে বলবেন। তারপর শিক্ষক দ্বিতীয় চিত্রটি দেখিয়ে একইভাবে প্রশ্ন করবেন। তাদের জানাবেন অপরিমিত আহার গ্রহণে কী কী সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। পাঠ শেষে বা পাঠ চলাকালে বিভিন্ন প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা সম্ভাব্য উত্তর দেবে। সবশেষে শিক্ষক বলবেন দেহকে সুস্থ, সবল, রোগমুক্ত ও কার্যক্ষম রাখার জন্য পরিমিত আহার গ্রহণ করা এবং অপরিমিত আহার থেকে বিরত থাকা উচিত। সবাই পরিমিত আহার গ্রহণ অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে। শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে পরবর্তী ক্লাসে নতুন পাঠের আমন্ত্রণ জানিয়ে বিদায় নেবেন।

মূল্যায়ন

- মৌখিক ও লিখিতভাবে পাঠের অগ্রগতি মূল্যায়ন করবেন।
- পাঠ্যপুস্তকে অনুশীলনীর প্রাসঙ্গিক প্রশ্নসহ (পৃষ্ঠা ৭২–৭৩) শিক্ষক প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৭১-৭৩ (আহার গ্রহণে থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৭.১.১ উপবাসের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৭.১.২ উপবাসের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৭.১.৩ স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্মের অঙ্গ হিসেবে উপবাস অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- উপবাস কাকে বলে তার উত্তর সম্বলিত চার্ট
- উপবাসের উপকারিতার চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর পঠন-পাঠনের পরিবেশ সৃষ্টি উপবাসের উত্তর সম্বলিত চার্টটি টাঙিয়ে দিয়ে উপবাসের ধারণা ব্যাখ্যা করবেন। উপবাসের আরেক নাম অনশন। তবে ধর্মীয় অনুভূতিতে না খেয়ে থাকাকে উপবাস বলে। এরপর শিক্ষক উপবাসের সঙ্গে ধর্মের যে একটা নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে তা ব্যাখ্যা করবেন। পরিমিত আহার গ্রহণের পাশাপাশি বিভিন্ন পূজা-পার্বণ, ধর্মানুষ্ঠান ও বিভিন্ন তিথিতে উপবাস করার গুরুত্বও ব্যাখ্যা করবেন। এরকম অনুষ্ঠানে তারা যাতে উপবাস অনুশীলন করে সে ব্যাপারে আগ্রহী করে তুলবেন। বিভিন্ন প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের মাধ্যমে তাৎক্ষণিকভাবে লিখিত বা মৌখিক প্রশ্ন করবেন। ভুল হলে সংশোধন করবেন এবং ভালো কাজের প্রশংসা করবেন। সবাইকে হাততালি দিতে বলবেন এবং ধন্যবাদ জানিয়ে শ্রেণিকক্ষ ত্যাগ করবেন।

বাড়ির কাজ (একক)

উপবাসের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক সংক্ষেপে বাড়ি থেকে লিখে আনবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক অনুশীলনীর প্রশ্নসহ (পৃষ্ঠা ৭২-৭৩) শিক্ষক প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।
- পাঠ সংশ্লিষ্ট প্রশ্নের ভিত্তিতে মৌখিক বা লিখিতভাবে মূল্যায়ন করবেন।
- বাড়ির কাজের মূল্যায়ন করবেন।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

আসন

'আসন' কথাটির সঙ্গে আমরা পরিচিত। আমরা জানি যোগব্যায়ামের একটি বিশেষ পদ্ধতিকে আসন বলে।

নিয়মিত আসন অনুশীলন করলে শরীরের প্রতিটি স্নায়ুকোষ ও স্নায়ুতন্ত্র, টিস্যু, পেশি সতেজ হয় এবং কর্মক্ষম থাকে। এতে শরীর সুস্থ থাকে। মন প্রশান্ত থাকে।

আসন অনুশীলন করলে—

- দেহ নমনীয় হয়, সবল হয় এবং মাংসপেশি পুষ্ট হয়।
- দেহ ও মনের সমতা রক্ষিত হয়।
- অবাঞ্ছনীয় চিন্তাকে দূরে রাখা যায়।
- সাধনার জন্য মন প্রস্তুত হয়।

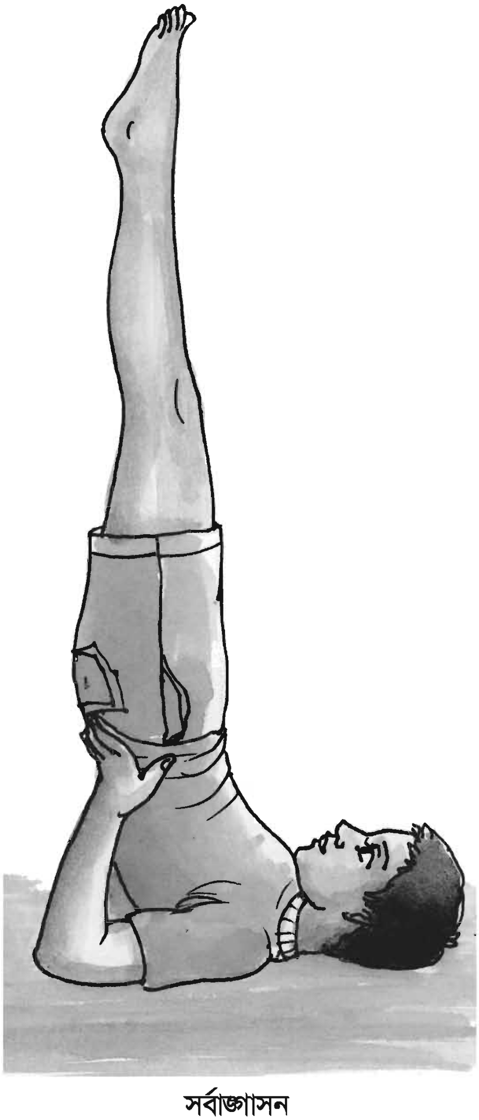
আমরা পদ্মাসন, শবাসন, বজ্রাসন ও পদহস্তাসন অনুশীলনের পদ্ধতি ও উপকারিতা সম্পর্কে জেনেছি। এখন সর্বাঙ্গাসন ও গোমুখাসন সম্পর্কে জানব।

সর্বাঙ্গাসন

যে আসন অভ্যাস করলে দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ, সবল ও নীরোগ হয় তাকে সর্বাঙ্গাসন বলে। সর্বাঙ্গ অর্থ সমস্ত শরীর বা অঙ্গ।

অনুশীলন পদ্ধতি

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ি। পা-দুইটি সোজা করে ধীরে ধীরে উপরে তুলি। তারপর কনুই শরীরের সঙ্গে প্রায় সমান্তরাল রেখে হাতের চেটো দিয়ে পিঠ ঠেলে ধরি।



সর্বাঙ্গাসন

এ অবস্থায় থুতনি যেন বুকের উপর কণ্ঠকূপে লেগে থাকে। এভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে কুড়ি/ ত্রিশ সেকেন্ড থাকতে হবে। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। এভাবে এ আসন চারবার অভ্যাস করতে হয়। প্রতিবার অভ্যাসের পর ত্রিশ সেকেন্ড শবাসন করতে হয়।

দলগত কাজ : সর্বাঙ্গাসনটি শ্রেণিকক্ষে দলগতভাবে করে দেখাও।

সর্বাঙ্গাসনের উপকারিতা

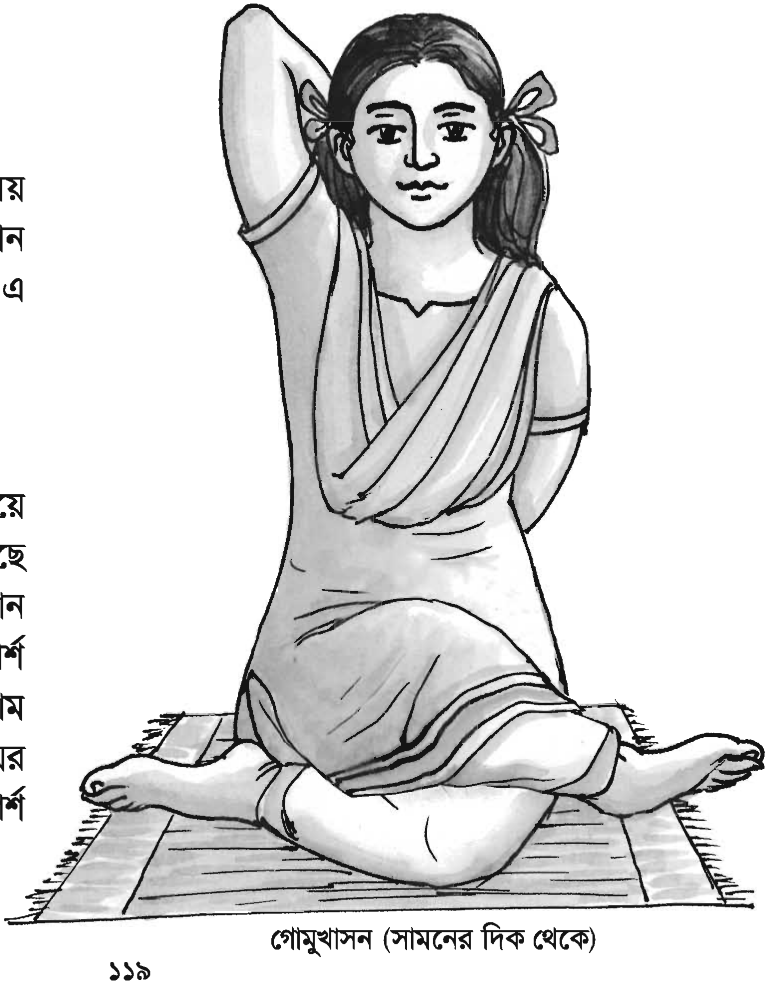
যোগশাস্ত্র অনুসারে ও আসনের অনুশীলন করলে সকল প্রকার ব্যাধির বিনাশ ঘটে। সর্বাঙ্গাসন করলে থাইরয়েড ও স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হয়। দেহ অত্যন্ত সক্রিয়, সবল ও কর্মঠ হয়। এ আসন দেহের অপ্রয়োজনীয় মেদ কমায়। কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর করে। হাঁপানি প্রভৃতি রোগ প্রতিরোধ করে।

গোমুখাসন

এ আসন অনুশীলনের সময় অনুশীলনকারীর পায়ের অবস্থান গরুর মুখের মতো হয়। তাই এ আসনের নাম গোমুখাসন।

অনুশীলন পদ্ধতি

পা দুটিকে সামনে ছড়িয়ে দিয়ে বসতে হবে। বাম পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে ওই পায়ের গোড়ালি ডান দিকের নিতম্বের পাশে স্পর্শ করাতে হবে। ঠিক একইভাবে বাম পায়ের উপর দিয়ে এনে ডান পায়ের গোড়ালি বাম দিকের নিতম্বে স্পর্শ করাতে হবে।



গোমুখাসন (সামনের দিক থেকে)

বাম হাঁটুর উপর ডান পায়ের হাঁটু একই অবস্থায় থাকবে। এবার ডান হাত সোজা মাথার উপরে তুলে এনে ডান কনুই থেকে ভাঁজ করে পিঠের দিকে রাখতে হবে। এবার বাম হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে পিঠের উপর দিকে আনতে হবে। তারপর বাম হাতের আঙ্গুলগুলো দিয়ে ডান হাতের আঙ্গুলগুলো ধরার চেষ্টা করতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। এভাবে প্রতি পায়ে দুইবার করে চারবার অভ্যাস করতে হবে। প্রতিবার অভ্যাসের পর কুড়ি সেকেন্ড শবাসন করতে হবে।

গোমুখাসন (পেছনের দিক থেকে)

দলগত কাজ : শ্রেণিকক্ষে দলে ভাগ হয়ে একদল সর্বাঙ্গাসন এবং একদল গোমুখাসন করি।

গোমুখাসনের উপকারিতা

১। অনিদ্রা দূর হয়।
২। অসমান কাঁধ সমান হয়।
৩। মেরুদণ্ড সোজা হয়।
৪। পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা দূর হয়।
৫। পায়ের বাত রোগের উপশম ঘটে ।
৬। উত্তেজনা প্রশমিত হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। যোগব্যায়ামের একটি বিশেষ পদ্ধতি	
২। সর্বাঙ্গাসন করলে স্নায়ুমণ্ডলী	
৩। যোগাসন করলে উত্তেজনা	

সর্বাঙ্গাসন ও গোমুখাসনসহ বেশ কয়েকটি আসনের বিশেষ-বিশেষ উপকারিতা সম্পর্কে আমরা জেনেছি। এও জেনেছি, আসন দেহ ও মনের সুস্থতা আনে। আমাদের মনকে প্রশান্ত করে তোলে। কিছু-কিছু ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানে নির্দিষ্ট আসনে বসতে হয়। আবার আসন আমাদের দেহ ও মনকে একাগ্র চিত্তে ঈশ্বরের উপাসনার জন্য প্রস্তুত করে। এভাবে আসন হয়ে উঠেছে ধর্মের অঙ্গ।

সুতরাং, স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্মচর্চার জন্যই আমরা নিয়মিত আসনের অনুশীলন করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। নিয়মিত আসন করলে শরীর ______ থাকে।

২। আসন অনুশীলন করলে সাধনার জন্য মন ______ হয়।

৩। পেশি সতেজ রাখা আসনের একটি ______ ।

৪। সর্বাঙ্গাসন করলে সকল প্রকার ______ বিনাশ ঘটে।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। আসন অনুশীলন করলে →	আসন।
২। সর্বাঙ্গাসন করলে	সর্বাঙ্গাসন।
৩। স্নায়ু সতেজ রাখার একটি উপায় হলো	ক্লান্তি দূর হয়।
৪। হাঁপানি প্রতিরোধ করে	দেহ নমনীয় হয়।
৫। আসন ধর্মের	অঙ্গ।
	গোমুখাসন।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। আসন করলে সতেজ থাকে—

ক. পেশি	খ. চুল
গ. পা	ঘ. পেট

২। গোমুখাসন অনুশীলনের সময় পায়ের অবস্থান হয়—

ক. কুকুরের মুখের মতো	খ. বিড়ালের মুখের মতো
গ. গরুর মুখের মতো	ঘ. পাখির ঠোঁটের মতো

৩। সর্বাঙ্গাসন করলে সুস্থ ও সবল হয়—

ক. হাঁটু	খ. হাত ও পা
গ. বুক ও পিঠ	ঘ. সকল অঙ্গ

৪। আসন মনকে—

ক. প্রশান্ত করে	খ. চঞ্চল করে
গ. উত্তেজিত করে	ঘ. ক্লান্ত করে

ঘ. নিচের প্রশ্নোগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। আসনের উপকারিতা কী?
২। চিন্তার ক্ষেত্রে আসনের গুরুত্ব কী?
৩। গোমুখাসনের একটি উপকারিতা বর্ণনা কর।
৪। উপাসনার ক্ষেত্রে আসনের ভূমিকা কী?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। নিয়মিত অনুশীলনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
২। সর্বাঙ্গাসন অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।
৩। গোমুখাসন অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।
৪। উপাসনার ক্ষেত্রে আসনের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

শিরোনাম : আসন

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৭.২ প্রতিদিন কয়েকটি আসন অনুশীলন করতে পারবে।

শিখনফল

৭.২.১ আসনের উপকারিতা ও প্রতিদিন নিয়মিত আসন অনুশীলন করার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৭.২.২ কয়েকটি আসনের পদ্ধতি ও সেগুলোর বিশেষ উপকারিতা বর্ণনা করতে পারবে।

৭.২.৩ আসনের উপকারিতা উপলব্ধি করে নিয়মিত অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

পাঠ বিভাজন : ০২

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৭৪-৭৫ (আসন কথাটি ------------ প্রতিরোধ করে।)

শিখনফল

৭.২.১ আসনের উপকারিতা ও প্রতিদিন নিয়মিত আসন অনুশীলন করার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৭.২.২ সর্বাঙ্গাসনের পদ্ধতি ও এর বিশেষ উপকারিতা বর্ণনা করতে পারবে।

৭.২.৩ সর্বাঙ্গাসনের উপকারিতা উপলব্ধি করে নিয়মিত অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তক (পৃষ্ঠা ৭৪) অনুকরণে পোস্টার পেপারে বড় করে আকা সর্বাঙ্গাসনের চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের প্রথমে পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত চিত্র এবং টাঙানো পোস্টারে বড় করে আকা চিত্রের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন। তিনি শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন : তোমরা কী এ ধরনের কোনো চিত্র আগে দেখেছ? শিক্ষার্থীদের উত্তরের ভিত্তিতে সর্বাঙ্গাসনের চিত্রের সঙ্গে তাদের ভালো করে পরিচয় করে দেবেন। শিক্ষক পূর্ববর্তী শ্রেণির কিছু বিষয় পুনরালোচনা করে নেবেন। তারপর শিক্ষক সর্বাঙ্গাসন অনুশীলনের পদ্ধতি ও সর্বাঙ্গাসনের উপকারিতা উপস্থাপন করবেন। এরপর শিক্ষক বলবেন আসন দেহকে কর্মক্ষম, কষ্টসহিষ্ণু ও দীর্ঘায়ু করে। অন্যান্য ব্যায়ামের সঙ্গে আসন অভ্যাস করলে আমাদের স্নায়ুতন্ত্র অত্যন্ত সক্রিয় ও সবল হয়ে থাকে। মস্তিষ্ক পরিচালনায় ক্ষমতা বাড়ে, মনোবল বৃদ্ধি পায় ও মনে অফুরন্ত আনন্দ

পায়। একক বা দলগতভাবে শিক্ষার্থীদের এই আসনটি অনুশীলন করাবেন। শিক্ষক ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করবেন। খেয়াল করবেন, তারা যেন শুদ্ধভাবে আসন অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হয়।

মূল্যায়ন

- শ্রেণিকক্ষে আলোচিত প্রশ্নের উত্তরের তাৎক্ষণিক মূল্যায়ন করবেন।
- একক বা দলগত কাজের মূল্যায়ন করবেন।
- নমুনা প্রশ্ন বা অনুশীলনীর প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের (পৃষ্ঠা ৭৭-৭৮) উত্তরের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

নমুনা প্রশ্ন

(ক) সর্বাঙ্গাসন কাকে বলে?
(খ) সর্বাঙ্গাসন অনুশীলনের নিয়ম কী?
(গ) সর্বাঙ্গাসন অনুশীলনে কোন কোন রোগ প্রতিরোধ হয়?

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৭৫-৭৮ (এ আসন ---------- শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৭.২.১ আসনের উপকারিতা ও প্রতিদিন নিয়মিত আসন অনুশীলন করার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৭.২.২ গোমুখাসনের পদ্ধতি ও এর বিশেষ উপকারিতা বর্ণনা করতে পারবে।
৭.২.৩ গোমুখাসনের উপকারিতা উপলব্ধি করে নিয়মিত অনুশীলনে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

- পাঠ্যপুস্তকের (পৃষ্ঠা ৭৫,৭৬) অনুকরণে পোস্টার পেপারে বড় করে আকা গোমুখাসনের চিত্র
- গোমুখাসনের উপকারিতার চার্ট

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শ্রেণিতে প্রবেশ করে কুশল বিনিময় ও আনন্দময় শ্রেণি পরিবেশ সৃষ্টি করবেন। পাঠ ১ও ২-এ প্রদত্ত পাঠের বিষয়ে প্রশ্ন করে পূর্বজ্ঞান যাচাই করবেন। তারপর বলবেন, আমরা আগেই জেনেছি আসন অভ্যাস করলে দেহ অত্যন্ত সহনশীল হয়, দেহ নীরোগ ও দীর্ঘদিন কর্মক্ষম থাকে। পরে শিক্ষক পূর্ববর্তী পাঠের মতো একইভাবে চিত্রটি দেখিয়ে এর উপকারিতার চার্ট টাঙিয়ে দিয়ে পাঠে প্রবেশ করবেন। চার্টটি ভালো করে খেয়াল করতে বলবেন। গোমুখাসন অনুশীলনের পদ্ধতি ও উপকারিতা ব্যাখ্যা করবেন। কেন এ আসনের নাম গোমুখাসন হলো তা বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষক পাঠ্যাংশটুকু পাঠ করবেন, শিক্ষার্থীরা মনোযোগ সহকারে শুনবে। পাঠ চলাকালীন এবং পাঠ শেষে বিভিন্ন প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। উক্ত আসনটি অনুশীলন করাবেন একক বা দলগতভাবে। শিক্ষক বলবেন প্রত্যেকটি আসনই আমাদের বিভিন্ন রোগ থেকে স্থায়ীভাবে আরোগ্য পেতে সহায়তা করে। সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্ম চর্চার জন্যই আমরা নিয়মিত আসন

অনুশীলন করব। শিক্ষক সবশেষে শিক্ষার্থীদের পরবর্তী ক্লাসে সর্বাঙ্গাসন ও গোমুখাসন অনুশীলনের আহ্বান জানাবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানিয়ে শ্রেণিকক্ষ ত্যাগ করবেন।

বাড়ির কাজ

ছক পূরণ করে আনতে বলবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক অনুশীলনীর প্রশ্নসমূহ (পৃষ্ঠা ৭৭-৭৮) এবং নিজে অনুরূপ প্রশ্ন তৈরি করে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- একক বা দলগত কাজের মূল্যায়ন করবেন।
- বাড়ির কাজের মূল্যায়ন করবেন।

অষ্টম অধ্যায়

দেশপ্রেম

প্রতিটি মানুষ জন্মগ্রহণ করে পৃথিবীর একটি নির্দিষ্ট ভূখণ্ডে, যা তার কাছে তার দেশ। মানুষ জন্মভূমি বা দেশের আলো-বাতাস, অন্ন-জলে লালিত-পালিত হয়ে বেড়ে ওঠে। এ কারণে জন্মভূমি বা দেশের প্রতি মানুষের থাকে এক ধরনের আবেগময় অনুরাগ। দেশের ভাষা, সাহিত্য এবং ঐতিহ্যের সঙ্গে গড়ে ওঠে তার নাড়ির সম্পর্ক। দেশের জন্য জন্ম নেয় নিবিড় ভালোবাসা। দেশের প্রতি মানুষের এই অনুরাগ ও ভালোবাসাই দেশপ্রেম।

এই দেশপ্রেম কীভাবে প্রকাশ পায়? দেশপ্রেম প্রকাশ পায় মানুষের কাজে, মানুষের আচরণে। দেশপ্রেম প্রকাশ পায় দেশের মঙ্গলের জন্য কঠোর পরিশ্রম ও আত্মত্যাগে। দেশ শত্রুর দ্বারা আক্রান্ত হলে দেশপ্রেমিক শত্রুর বিরুদ্ধে ঝাঁপিয়ে পড়েন। যুদ্ধ করে দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করেন। দেশের উন্নতির জন্য কাজ করেন। এমনকি প্রয়োজনে দেশের জন্য হাসিমুখে জীবন পর্যন্ত উৎসর্গ করেন।

দেশপ্রেম আত্মমর্যাদার উৎস। মনুষ্যত্বের অঙ্গ। দেশপ্রেম মানুষকে স্বার্থপরতা, সম্প্রদায় ও গোষ্ঠীগত সংকীর্ণতা, রাজনৈতিক মতাদর্শগত ভেদাভেদ থেকে ঊর্ধ্বে উঠতে সহায়তা করে। জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সবাইকে একই চেতনায় একপ্রাণ হয়ে কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে। উদ্বুদ্ধ করে দেশের কল্যাণে আত্মনিবেদনে।

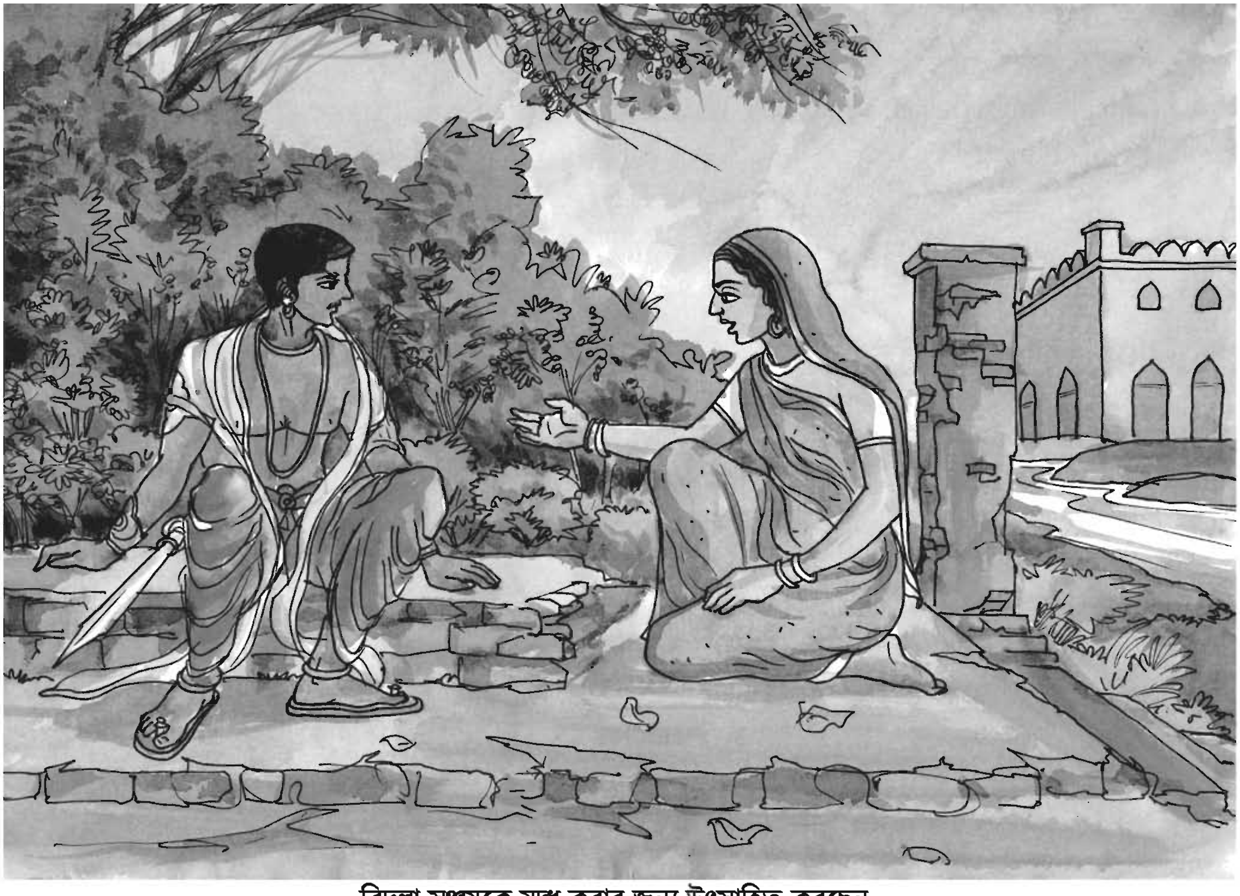
দেশপ্রেম মানুষের মধ্যে আবেগ, উদ্যম ও কর্মচাঞ্চল্য সৃষ্টি করে। দেশ ও জাতির অগ্রগতির লক্ষ্যে প্রেরণাময় চালিকাশক্তি হিসেবে কাজ করে। তাই দেশ ও জাতির উন্নয়নে দেশপ্রেমের গুরুত্ব অপরিসীম।

দেশে-দেশে যাঁরা দেশপ্রেমের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রাখছেন বা রেখেছেন, তাঁরা সকলের শ্রদ্ধেয় ও পূজনীয়। তাঁরা সারা বিশ্বের মানুষের ভালোবাসায় সিক্ত। দেশপ্রেমের জন্য তাঁরা চির স্মরণীয় এবং বরণীয়।

প্রাচীনকালেও অনেকে দেশপ্রেমের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রেখে অমর হয়ে আছেন। মহাভারত থেকে এমন একজন দেশপ্রেমিক রানির কাহিনী বলছি।

বিদুলার দেশপ্রেম

প্রাচীনকালে সৌবীর নামে একটি রাজ্য ছিল। বিদুলা ছিলেন সৌবীর-রাজ্যের রানি। সৌবীররাজ আর বিদুলার একটি মাত্র পুত্র ছিলেন। তাঁর নাম সঞ্জয়। সঞ্জয় যখন যুবক, তখন হঠাৎ সৌবীররাজ মারা যান। এ সময় সুযোগ বুঝে সিন্ধুদেশের রাজা সৌবীর-রাজ্য আক্রমণ করেন। সঞ্জয় সহজেই পরাজিত হলেন। সিন্ধুরাজ সৌবীর-রাজ্য অধিকার করলেন। রাজ্য হারিয়ে ম্লান মুখে শুয়ে আছেন সঞ্জয়। হারানো রাজ্য পুনরুদ্ধারের কোনো চেষ্টাই তিনি করছেন না। এদিকে রানি বিদুলা পরাধীনতা সহ্য করতে পারছেন না। তিনি পুত্র সঞ্জয়ের কাছে গিয়ে তাঁকে যুদ্ধের প্রস্তুতি নিতে উৎসাহ দিলেন। সঞ্জয়কে ভর্ৎসনা করে তিনি বললেন, 'মনে হচ্ছে তুমি আমার পুত্র নও। আমার পুত্র এমন কাপুরুষ হতে পারে না। তুমি তোমার পিতা সৌবীররাজের কথা স্মরণ কর। কী তেজ আর সাহস ছিল তাঁর। এ পরাধীনতা তিনি কিছুতেই মেনে নিতে পারতেন না। নির্ভীক হও। শত্রুকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার কর।'



বিদুলা সঞ্জয়কে যুদ্ধ করার জন্য উৎসাহিত করছেন

সঞ্জয় বললেন, 'আমি যদি যুদ্ধে মারা যাই তাহলে সমস্ত পৃথিবী পেয়ে তোমার কি হবে, মা?' বিদুলা ক্রোধে জ্বলে উঠলেন। তিনি বললেন, 'দেশের স্বাধীনতা রক্ষার জন্য মৃত্যু, সে তো বীরের মৃত্যু! মরতে তো একদিন হবেই। স্বাধীনতার জন্য যুদ্ধ করে, হারানো রাজ্য শত্রুমুক্ত করার জন্য যুদ্ধ করে যদি প্রাণ যায়, যাক। সুতরাং হয় স্বাধীনতা না হয় মৃত্যু–বীরের মতো এই পণ করে যুদ্ধে অবতীর্ণ হও।'

মা বিদুলার কথায় সঞ্জয়ের ভ্রান্তি দূর হলো। তিনি উৎসাহিত হয়ে যুদ্ধ করলেন। পরাজিত হলেন সিন্ধুরাজ। সঞ্জয় হারানো রাজ্য ফিরে পেলেন।

প্রজাদের জয়ধ্বনিতে প্রকম্পিত হলো সৌবীর-রাজ্য। অভিনন্দন লাভ করলেন সঞ্জয়। আর দেশপ্রেমের গৌরবে বিদুলা স্মরণীয় হয়ে রইলেন। সত্যিই ভাবতে অবাক লাগে, কতখানি দেশপ্রেম থাকলে পুত্রকে মৃত্যুর মুখে এগিয়ে দেওয়া যায়। বিদুলা এমনই গভীর দেশপ্রেমের অধিকারিণী ছিলেন।

আমরাও বিদুলার মতো দেশপ্রেমিক হবো। ভালোবাসব আমাদের দেশকে। দেশের মঙ্গলের জন্য, দেশের উন্নতির জন্য, দেশের স্বাধীনতা রক্ষার জন্য কাজ করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। মানুষ জন্মগ্রহণ করে পৃথিবীর নির্দিষ্ট কোনো ______।
২। দেশের প্রতি ভালোবাসাকে বলে ______।
৩। দেশপ্রেমিক ______ করে দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করেন।
৪। দেশপ্রেমিক হাসিমুখে ______ উৎসর্গ করেন।
৫। দেশপ্রেমের গৌরবে ______ স্মরণীয় হয়ে রইলেন।
৬। আমরা ভালোবাসব ______ ।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। দেশের জন্য জন্ম হয়	না হয় মৃত্যু।
২। দেশপ্রেম	কাজ করব।
৩। দেশপ্রেমের গুরুত্ব	নিবিড় ভালোবাসা।
৪। হয় স্বাধীনতা	শ্রদ্ধেয়।
৫। প্রজাদের জয়ধ্বনিতে প্রকম্পিত হলো	দেশপ্রেমিক হবো।
৬। আমরাও বিদুলার মতো	সৌবীর-রাজ্য।
৭। দেশের স্বাধীনতা রক্ষার জন্য	অপরিসীম।
	মনুষ্যত্বের প্রসূতি।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। রানি বিদুলার কাহিনী কোন গ্রন্থের অন্তর্গত?

ক. রামায়ণের খ. পুরাণের
গ. উপনিষদের ঘ. মহাভারতের

২। সৌবীর-রাজ্যের রানি ছিলেন কে?

ক. অবলা খ. মৃদুলা
গ. বিদুলা ঘ. চপলা

৩। রানি বিদুলার কয়জন পুত্র ছিলেন?

ক. একজন খ. দুইজন
গ. তিনজন ঘ. চারজন

৪। রানি বিদুলার পুত্রের নাম কী?

ক. বিজয় খ. সঞ্জয়
গ. দুর্জয় ঘ. অজয়

৫। সৌবীর-রাজ্য কে আক্রমণ করেছিলেন?

ক. অঙ্গারাজ খ. বিদেহরাজ
গ. সিন্ধুরাজ ঘ. মগধরাজ

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। দেশপ্রেম বলতে কী বোঝায়?
২। দেশপ্রেমিক কীভাবে দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করেন?
৩। দেশপ্রেম মানুষের মধ্যে কী সৃষ্টি করে?
৪। রানি বিদুলা পুত্রকে ভর্ৎসনা করলেন কেন?
৫। 'শত্রুকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার কর'— উক্তিটি কে এবং কাকে করেছিলেন?
৬। বিদুলা কেন সঞ্জয়কে যুদ্ধ করতে বলেছিলেন?
৭। বিদুলা যুদ্ধ করতে বললে সঞ্জয় কী বলেছিলেন?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। দেশপ্রেম কীভাবে প্রকাশ পায়? বুঝিয়ে লেখ।
২। দেশপ্রেমের গুরুত্ব বর্ণনা কর।
৩। স্বাধীনতা রক্ষার জন্য মৃত্যু, সে তো বীরের মৃত্যু।— ব্যাখ্যা কর।
৪। স্বাধীনতা যুদ্ধে মৃত্যু হলে মানুষ মরেও অমর হয়ে থাকে।— ব্যাখ্যা কর।
৫। আমরা দেশকে ভালোবাসব কেন? বুঝিয়ে লেখ।
৬। দেশপ্রেমিক বিদুলার কাহিনী লেখ।

অষ্টম অধ্যায়

শিরোনাম : দেশপ্রেম

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৮.১ দেশপ্রেমের গুরুত্ব বিশ্লেষণ করতে পারবে, ধর্মগ্রন্থ থেকে দেশপ্রেমমূলক একটি উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে এবং বাস্তব জীবনে দেশপ্রেমের অনুশীলন করতে পারবে।

শিখনফল

৮.১.১ দেশপ্রেম কথাটি দৃষ্টান্তসহ বিশ্লেষণ করতে পারবে।
৮.১.২ বাস্তব জীবনে দেশপ্রেমের অনুশীলনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৮.১.৩ ধর্মগ্রন্থ থেকে দেশপ্রেমমূলক একটি উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।
৮.১.৪ দেশপ্রেমের গুরুত্ব উপলব্ধি করে দেশপ্রেমিক হতে উদ্বুদ্ধ হবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৭৯ (প্রতিটি মানুষ .... উৎসর্গ করেন।)

শিখনফল

৮.১.১ দেশপ্রেম কথাটি দৃষ্টান্তসহ বিশ্লেষণ করতে পারবে।

উপকরণ

- পাঠ সংশ্লিষ্ট প্রাসঙ্গিক কোনো চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে যথারীতি কুশল বিনিময়ের পর শ্রেণির সবাইকে সক্রিয় করে তোলার উদ্দেশে কিছু সাধারণ আলোচনা করে শিখন শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন পূর্ববর্তী শ্রেণিগুলোতে দেশপ্রেমের ধারণা ব্যাখ্যা করা হয়েছে এবং দেশপ্রেম যে ধর্মের অঙ্গ তাও বলা হয়েছে। আলোচ্য পাঠে দেশপ্রেমের মাধ্যমে যে দেশ, দেশের মানুষ, প্রকৃতি, দেশের সাহিত্য ও সংস্কৃতি সবকিছুর মধ্যেই গভীর ভালোবাসা প্রকাশ পায় সে সম্পর্কে শিক্ষক বুঝিয়ে বলবেন। এরপর শিক্ষক পাঠ ১ থেকে কিছু অংশ শিক্ষার্থীদের পাঠ করে শোনাবেন। অতঃপর দুই একজন শিক্ষার্থীদের দিয়ে মুখে মুখে বলাবেন। শিক্ষার্থীরা এই পাঠ কতটা আয়ত্ব করতে পারল তা বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে জানবেন। দেশপ্রেমমূলক কোনো গল্প জানা থাকলে শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইবেন। পরে শিক্ষক বলবেন একটা নির্দিষ্ট ভূখণ্ডের স্বাধীনতার জন্য দেশকে ভালোবেসে দেশের লাখো লাখো মানুষ জীবন দিয়েছেন। শিক্ষার্থীরা দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে দেশকে ভালোবাসতে শিখবে। সবশেষে শিক্ষক পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দিয়ে ধন্যবাদ জানিয়ে শ্রেণিকক্ষ ত্যাগ করবেন।

মূল্যায়ন

• শিক্ষক অনুশীলনীতে প্রদত্ত পৃষ্ঠা ৮১ থেকে ৮৩ পাঠ সংশ্লিষ্ট প্রশ্নের ভিত্তিতে মৌখিক বা লিখিতভাবে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৭৯ (দেশপ্রেম আত্মমর্যাদার .... কাহিনী বলছি।)

শিখনফল

৮.১.২ বাস্তব জীবনে দেশপ্রেমের অনুশীলনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে।

উপকরণ

• পাঠ সংশ্লিষ্ট প্রাসঙ্গিক কোনো চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক পাঠ ১-এর ধারাবাহিকতায় দেশপ্রেম সম্পর্কে আলোচনা করে বর্তমান পাঠে প্রবেশ করবেন কুশল বিনিময়ের মাধ্যমে। এরপর শিক্ষক দেশপ্রেমের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন প্রতিটি মানুষেরই তার নিজের দেশের প্রতি কিছু কর্তব্য রয়েছে। দেশের যে কোনো পরিস্থিতিতে দেশের জন্য কাজ করার মানসিকতা রাখতে হবে। সারাবিশ্বে এরকম অনেক মানুষ রয়েছেন যারা দেশের জন্য প্রাণ উৎসর্গ করে সকলের নিকট স্মরণীয় বরণীয় হয়ে আছেন। শিক্ষক আরও বলবেন আমরা দেশের কল্যাণের জন্য একসঙ্গে মিলেমিশে কাজ করব। এরপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন দলে ভাগ করে দেবেন। তারা কীভাবে দেশপ্রেমের অনুশীলন করবে তা নিজের ভাষায় লিখতে বলবেন। তাদের দলীয় কাজের যথার্থতা যাচাই করবেন। শিক্ষক বলবেন পরবর্তী ক্লাসে আমরা মহাভারতের একজন দেশপ্রেমিক রানির কাহিনী শুনব। এ কথা বলে শিক্ষক ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় নেবেন। শিক্ষার্থীরা দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হবে।

মূল্যায়ন

• অনুশীলনীর প্রশ্নসহ ৮১ থেকে ৮৩ পৃষ্ঠা এবং শিক্ষক প্রণীত প্রশ্নের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।
• দলগত কাজের মূল্যায়ন করবেন।
• নমুনা প্রশ্ন বা নতুন প্রশ্নের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৮০-৮৩ ('প্রাচীনকাল' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৮.১.৩ ধর্মগ্রন্থ থেকে দেশপ্রেমমূলক একটি উপাখ্যান বর্ণনা করতে পারবে।
৮.১.৪ দেশপ্রেমের গুরুত্ব উপলব্ধি করে দেশপ্রেমিক হতে উদ্বুদ্ধ হবে।

উপকরণ

• পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিত চিত্র (পৃষ্ঠা ৮০)

● পোস্টারে আকা বা সংগৃহীত মুদ্রিত প্রাসঙ্গিক কোনো চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক পঠন-পাঠনের পরিবেশ সৃষ্টি করবেন। বিভিন্ন উপাখ্যানে বর্ণিত দেশপ্রেমমূলক কোনো গল্প বলে পাঠে প্রবেশ করবেন। চিত্রটি টাঙিয়ে দিয়ে শিক্ষার্থীদের কয়েকজনকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন তারা ছবিতে কী দেখছে? কেউ উত্তর দিতে পারলে শিক্ষক তার উত্তরের ভিত্তিতে বলবেন গতকাল আমরা বলেছিলাম মহাভারত থেকে একজন দেশপ্রেমিক রানির গল্প শুনব, মনে আছে সবার? আজ আমরা দেশপ্রেমিক রানি বিদুলার দেশপ্রেমের কাহিনী শুনব। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কাউকে গল্পের প্রথম অংশ এবং দুই-একজনকে পরের অংশ ধারাবাহিকভাবে সরবে পড়তে বলবেন। ভুল হলে সংশোধন করবেন। পরে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন দেশ আমাদের কাছে মায়ের মতো। আমরা যেমন মা-বাবাকে ভালোবাসি, তাদের জন্য সব করতে পারি সেরকম দেশের জন্যও কাজ করতে হবে। প্রয়োজনে দেশের জন্য জীবন দিতে প্রস্তুত থাকতে হবে। এরপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের দুই-একজনকে গল্পটি বলতে বলবেন। পাঠ চলাকালে বা পাঠ শেষে প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে। এই গল্প থেকে শিক্ষর্থীরা দেশপ্রেমের শিক্ষা নিয়ে নিজের, সহপাঠীদের, পরিবারের ও প্রতিবেশীদের দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ করবে।

বাড়ির কাজ (একক)

দেশপ্রেমমূলক কোনো গল্প বাড়ি থেকে লিখে আনতে বলবেন।

মূল্যায়ন

● শিক্ষক অনুশীলনীর প্রশ্নসহ (পৃষ্ঠা ৮১-৮৩) এবং শিক্ষক প্রণীত প্রশ্নের মূল্যায়ন করবেন।
● পাঠ সংশ্লিষ্ট প্রশ্নের ভিত্তিতে মৌখিক বা লিখিতভাবে মূল্যায়ন করবেন।
● বাড়ির কাজের মূল্যায়ন করবেন।

নবম অধ্যায়

ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি : পূজা-পার্বণ ও ধর্মক্ষেত্র

আমরা জানি, হিন্দুধর্ম পৃথিবীর একটি প্রাচীন ধর্ম। হিন্দুধর্মের আরেকটি নাম 'সনাতন ধর্ম।' 'সনাতন' শব্দের অর্থ তো আমরা জানি— যা চিরন্তন, চিরস্থায়ী, নিত্য তার নাম 'সনাতন'। তাই হিন্দুধর্ম পূর্বে ছিল, বর্তমানে আছে, ভবিষ্যতেও থাকবে। এ কথাটি থেকে হিন্দুধর্মের প্রাচীনতার পরিচয় পাওয়া যায়।

হিন্দুধর্ম যুগ-যুগ ধরে তার অনুসারীদের মধ্যে নৈতিক গুণের বিকাশ ঘটিয়েছে। সকল ধর্মকে সত্য বলে ভাবতে শিখিয়েছে। জীবকে ঈশ্বর জ্ঞানে সেবা করতে অনুপ্রাণিত করেছে। মন্ত্র, শ্লোক, উপাখ্যান প্রভৃতির মধ্য দিয়ে নৈতিক আদর্শ প্রচার করেছে। ভালো মানুষ হওয়ার প্রেরণা যুগিয়েছে।

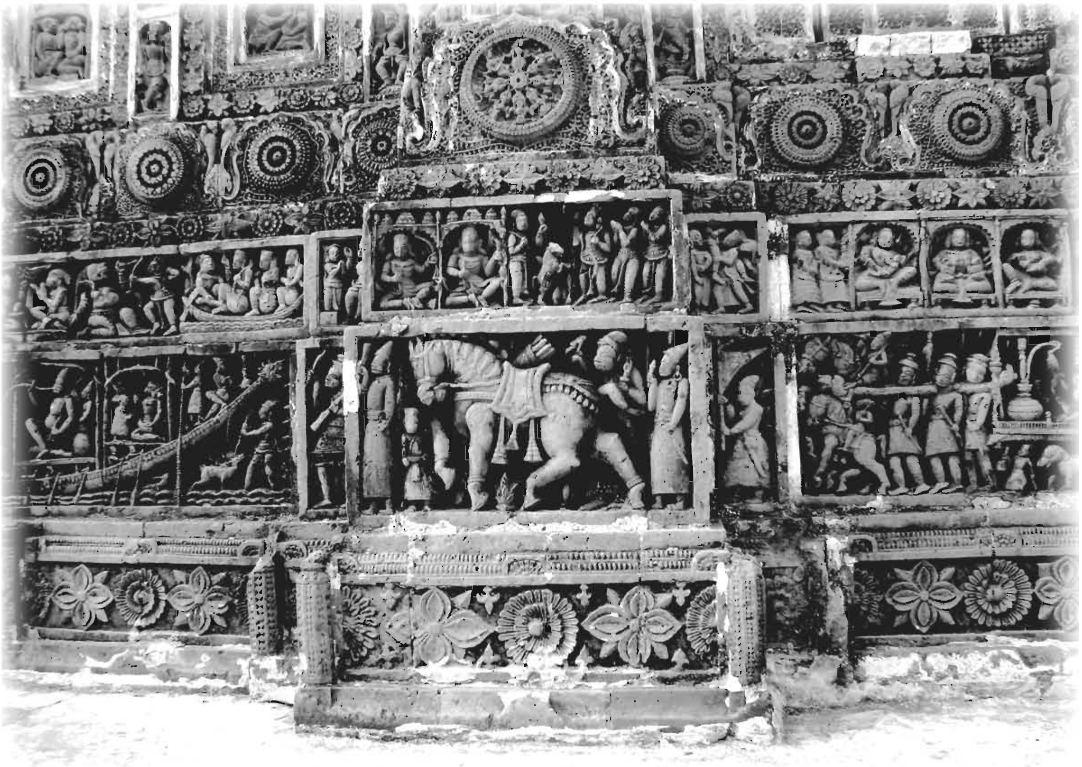
ঋষি-কবিরা মন্ত্রে যে দেব-দেবীর রূপের ধারণা দিয়েছেন সেই ধারণা অনুসারে প্রতিমা নির্মিত হয়েছে। একেক দেব বা দেবীর একেক রূপ। সে রূপের কতো না বৈচিত্র্য।

রূপে, অলংকারে, বাহনে, অস্ত্রে, বাদ্যযন্ত্রে বা পদ্মে-পুষ্পে বিভূষিত দেব-দেবীর দিকে তাকিয়ে মুগ্ধ হই আমরা। অবাক হয়ে তাকিয়ে দেখি। ভক্তিতে মাথা নত হয়ে আসে।

এ দেবতাদের হিন্দুরা মন্দিরে-মন্দিরে স্থাপন করেছে। সেই মন্দিরগুলোর কি শোভা! কি সুন্দর তার কারুকাজ! যেমন— দিনাজপুরের কান্তজি মন্দিরগাত্রে রামায়ণ-মহাভারতের কাহিনী, বিবাহ, যুদ্ধযাত্রা, নৌ-বিহার প্রভৃতি পোড়ামাটির ফলকে খোদাই করা হয়েছে। অপূর্ব তার সৌন্দর্য ও নির্মাণ কৌশল।

আবার মন্দিরগুলোকে কেন্দ্র করে, সাধু-সন্ন্যাসীদের আশ্রমকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে ধর্মক্ষেত্র বা তীর্থক্ষেত্র।

পূজার নানা উপকরণেও রয়েছে নানা সৌন্দর্য। পূজা-পার্বণ উপলক্ষে যে আলপনা আঁকা হয়, তার সৌন্দর্য আমাদের অবাক করে দেয়। পূজা-পার্বণে মন্দিরের সাজ-সজ্জার সৌন্দর্যও উল্লেখযোগ্য।



কারুকাজ করা মন্দিরের ছবি

ধর্মসংগীত, ঈশ্বর ও দেব-দেবীর মাহাত্ম্য, কীর্তনের সুর-তাল-লয়, বিভিন্ন প্রকার বাদ্যযন্ত্রের ব্যবহার, নৃত্য, নাট্য প্রভৃতির মধ্য দিয়ে শিল্পচর্চার পরিচয় পাওয়া যায়। এগুলো কেবল হিন্দুধর্মাবলম্বী নয়, সকল ধর্মের, সকল মানুষের উপভোগ্য।

ধর্মক্ষেত্র, মন্দির, পূজা-পার্বণ প্রভৃতির মধ্যে ধর্ম ও জীবনের যে-সকল উপকরণের পরিচয় প্রকাশ পায়, তার নামই তো সংস্কৃতি। হিন্দুধর্মকে কেন্দ্র করে এক উন্নত সংস্কৃতির প্রসার ঘটেছে। এ সংস্কৃতি দেশ ও বিশ্বের কাছেও আদরণীয়।

হিন্দুধর্মকে কেন্দ্র করে এ সংস্কৃতি যুগ-যুগ ধরে গড়ে উঠেছে। যুগের পর যুগ ধরে প্রবাহিত হয়ে চলেছে। কালের ছোবলে অনেক কিছু ধ্বংস হয়ে গেলেও যা কিছু রয়েছে, তার মূল্য অপরিসীম। অতীতের কৃতি, অতীতের প্রজন্মের এ অবদানকে বলা হয় ঐতিহ্য। এই ঐতিহ্যকে অবলম্বন করে নতুন সাংস্কৃতিক উপকরণ নির্মিত হয়। পূজা-পার্বণ, উৎসব-অনুষ্ঠান ও মঠ-মন্দির প্রভৃতির স্থাপত্য-নকশা কিংবা প্রতিমা নির্মাণের ঐতিহ্য গর্ব করার মতো। আমাদের কর্তব্য ঐতিহ্য রক্ষা করা এবং একে সমুন্নত রেখে তাতে নতুন সংযোজন ঘটানো। বর্তমান সংস্কৃতিকে ঐতিহ্যের আলোকে সাজানো।

আলপনা

উল্লেখ্য, দিনাজপুরের কান্তজি মন্দিরসহ এ ধরনের ঐতিহ্য সংরক্ষণে বিশ্বও এগিয়ে এসেছে। এ ধরনের মন্দির বা প্রতিষ্ঠানসমূহকে 'বিশ্ব ঐতিহ্য' বলে স্বীকার করে নিয়ে তার সংরক্ষণের উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে।

এ ঐতিহ্য আমাদের গর্ব। দেশের গৌরব – বিশ্বের পরম আদরের ধন।

ঐতিহ্যের প্রকাশ ঘটেছে, এমন চারটি উপাদানের তালিকা প্রস্তুত করি :

১।
২।
৩।
৪।

ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পরিচায়ক হিসেবে আমরা পূজা-পার্বণ ও ধর্মক্ষেত্র বা তীর্থক্ষেত্রের পরিচয় পেলাম। এখন ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির দৃষ্টান্ত হিসেবে আমরা মহালয়া, দোলযাত্রা এবং চৈত্রসংক্রান্তির পরিচয় তুলে ধরব।

মহালয়া

মহালয়া একটি ধর্মীয় উৎসব। এর মধ্যে একাধিক ধর্মীয় কৃত্যের সমন্বয় ঘটেছে। আশ্বিন মাসের শুক্লপক্ষে দুর্গাপূজা অনুষ্ঠিত হয়। এ শুক্লপক্ষকে বলা হয় দেবীপক্ষ। আর দেবীপক্ষের অর্থাৎ আশ্বিন মাসের শুক্লপক্ষের ঠিক আগের কৃষ্ণপক্ষকে বলা হয় অপরপক্ষ। এ অপরপক্ষের অমাবস্যা তিথিকে বলা হয় মহালয়া।

মহালয়া দুর্গাপূজার আগমনী উৎসব। মহালয়া এসে ঘোষণা দেয়, মা দুর্গা আসছেন।

অন্যদিকে এ মহালয়া প্রয়াত পূর্বপুরুষদের স্মরণ করে, তাঁদের শ্রদ্ধা জানানোর তিথি। এ তিথিতে আনুষ্ঠানিকভাবে প্রয়াত পূর্বপুরুষদের শ্রদ্ধা জানানো হয়। তাঁদের উদ্দেশে বলি : তোমরা চলে গেছ, আমরা আছি। তোমরা ভালো থেকো। আমাদের আশীর্বাদ করো, আমরাও যেন ভালো থাকি। তোমাদের ঐতিহ্য অনুসরণ করে আমরাও যেন মহত্ত্বের পরিচয় দিতে পারি।

এভাবে মহালয়া উপলক্ষে পূর্বপুরুষদের স্মৃতি তর্পণ করা হয়। মহালয়া উপলক্ষে সংগীতানুষ্ঠান, আলোচনা সভা প্রভৃতির আয়োজন করা হয়। বাংলাদেশ বেতার ও বাংলাদেশ টেলিভিশন মহালয়া উপলক্ষে বিশেষ ধর্মীয় অনুষ্ঠান সম্প্রচার করে।

মোটকথা সকৃতজ্ঞ চিত্তে পূর্বপুরুষদের স্মরণ এবং দেবী দুর্গার আগমনী ঘোষণা মহালয়ার মূল উদ্দেশ্য। এর মধ্য দিয়ে ঐতিহ্যের প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করা হয়। আর ধর্মীয় উৎসবের আয়োজন যে সাংস্কৃতিক ধারা তাকেও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়।

দোলযাত্রা

ফাল্গুন মাসের শুক্লপক্ষের চতুর্দশী তিথিতে শ্রীকৃষ্ণের জীবনের একটি অবদান স্মরণ করে দোল উৎসব শুরু হয়। তা হচ্ছে একটি কুড়েঘর পোড়ানো। এক অসুর ছদ্মবেশে সেখানে আশ্রয় নিয়ে শ্রীকৃষ্ণ ও অন্যান্যদের ক্ষতি করতে চেয়েছিল। শ্রীকৃষ্ণ তা বুঝতে পেরে তাকে বিনাশ করেন। যে ঘরে অসুরটি ছিল, তার নাম ‘বুড়ির ঘর’। উৎসবটিকে ‘মেড়া’ পোড়ানোও বলে। মেড়ার ঘর পোড়ানোর পর রাধাকৃষ্ণের পূজা করা হয়। পরের দিন শুক্লা পূর্ণিমাতে রাধাকৃষ্ণের প্রতিমা দোলায় রেখে আবির কুমকুম রাঙানো হয়। তারপর একে

অন্যকে আবির মাখিয়ে ধর্মীয় উৎসবকে আনন্দ উৎসবে পরিণত করা হয়। এর পরের দিন হোলি খেলা হয়। একে অন্যের গায়ে রং ছিটিয়ে আনন্দ করা হয়। রাধাকৃষ্ণ ও গোপগোপীরা এরকম হোলি খেলেছিলেন। দোল উপলক্ষে হোলি খেলা সে ঐতিহ্যের অনুসরণ।

রাধাকৃষ্ণের প্রতিমাসহ মন্দির থেকে শোভাযাত্রা বের করা হয়। আরেক জায়গায় প্রতিমাকে নিয়ে দোলায় চড়ানো হয়। এজন্য উৎসবটিকে বলে দোলযাত্রা। একালে এ রীতি অনেক জায়গায় অনুসরণ করা হয় না। রাধাকৃষ্ণের প্রতিমা মন্দিরেই রাখা হয়।

দোলযাত্রা উপলক্ষে একজনকে 'সঙ' বা হোলির রাজা সাজানো হয়। তারপর তাকে নিয়ে দল বেঁধে বাড়ি-বাড়ি ঘোরা হয়। হোলির সময় রাধাকৃষ্ণের লীলাবিষয়ক গান গাওয়া হয়। এর বিশেষ সুর ও রীতির জন্য এ গানগুলোকে বলা হয় হোলির গান।

দোলযাত্রার মধ্য দিয়ে সামাজিক মিলন, সংহতি ও সৌহার্দ্য প্রকাশ পায়। দোলযাত্রাও হিন্দুদের একটি ঐতিহ্যবাহী ধর্মীয় উৎসব।

চৈত্রসংক্রান্তি

চৈত্রসংক্রান্তি উৎসবের মধ্যে ধর্মীয় ও সামাজিক নানা বিষয়ের প্রতিফলন ঘটেছে। তাই এ উৎসব যেমন ধর্মীয়ভাবে পালিত হয়, তেমনি সামাজিকভাবেও পালিত হয়।

চৈত্রসংক্রান্তি বাংলা বছরের শেষ দিন। এ-দিন পুরাতন বছরকে বিদায় দেওয়ার দিন। ধর্মীয়ভাবে স্নান, দান, ব্রত, উপবাস প্রভৃতির মধ্য দিয়ে চৈত্রসংক্রান্তি উদযাপিত হয়। এর সঙ্গে জড়িত উৎসব শিবের গাজন এবং গাজনের মেলা। চৈত্রসংক্রান্তির আরেকটি উৎসব চড়ক পূজা।

সারা চৈত্রমাস জুড়েই মেলা হয়। চৈত্রসংক্রান্তি তার শেষ দিন। চৈত্রসংক্রান্তির ঐতিহ্য দীর্ঘদিনের। আজও তার ধারা বয়ে চলেছে।

এ-সকল ঐতিহ্যের অনুসরণ করে আমরা চলব। ভক্তিতে-শ্রদ্ধায়, আনন্দ-উৎসবে, মিলন-সংহতিতে আমরা এগিয়ে যাব। সকল মানুষকে ডেকে বলব, আমরা ঐতিহ্য থেকে মিলনের মন্ত্র শুনেছি। জেনেছি, মানুষের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর বিরাজ করেন। সেই মানুষ-ঈশ্বরের সেবা করে যাব, আজীবন।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

১। হিন্দুধর্ম তার অনুসারীদের মধ্যে ______ গুণের বিকাশ ঘটিয়েছে।
২। দেব-দেবীদের রূপের ধারণা দিয়েছেন ______ ।
৩। ধর্মসংগীতের মধ্য দিয়ে ______ পরিচয় পাওয়া যায়।
৪। মহালয়া ঘোষণা দেয় দেবী দুর্গার ______ ।
৫। এ-সকল ঐতিহ্যকে আমরা ______ রাখব।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। ঐতিহ্যের পরিচয় পাওয়া যায়	শিল্পচর্চার পরিচায়ক।
২। মন্দিরগুলোর কারুকার্য	ঐতিহ্যকে সংরক্ষণ করা।
৩। কান্তজি মন্দির গাত্রের চিত্রকাহিনী	মর্মর পাথরে গড়া।
৪। ধর্মসংগীত	পোড়ামাটির ফলকে খোদাই করা।
৫। আমাদের কর্তব্য	আমাদের ঐতিহ্য।
	পূজার প্রতিমায়।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও :

১। রামায়ণের কাহিনী খোদাই করা আছে—

ক. ঢাকেশ্বরী মন্দিরগাত্রে খ. চট্টেশ্বরী মন্দিরগাত্রে
গ. কান্তজি মন্দিরগাত্রে ঘ. জগন্নাথ মন্দিরগাত্রে

২। মহালয়ার তিথিটি হচ্ছে—

ক. একাদশী তিথি খ. দ্বাদশী তিথি
গ. চতুর্দশী তিথি ঘ. অমাবস্যা তিথি

৩। মহালয়া কোন পূজার আগমনী?

ক. লক্ষ্মীপূজার খ. দুর্গাপূজার
গ. সরস্বতীপূজার ঘ. কালীপূজার

৪। হোলি খেলা হয়—

ক. দোলযাত্রার সময় খ. নববর্ষের সময়
গ. দুর্গাপূজার সময় ঘ. রথযাত্রার সময়

৫। চৈত্রসংক্রান্তির একটি ধর্মীয় অনুষ্ঠান—

ক. দুর্গাপূজা খ. হালখাতা
গ. শিবের গাজন ঘ. মনসাপূজা

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

১। ঋষি-কবিরা কিসের ধারণা দিয়েছেন?
২। আলপনা দেখে আমাদের মনোভাব কেমন হয়?
৩। ‘অপরপক্ষ’ বলতে কোন পক্ষটিকে বোঝানো হয়েছে?
৪। মহালয়ায় কাদের স্মরণ করা হয়?
৫। দোলযাত্রায় কাদের আবির কুমকুম রাঙানো হয়?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

১। ঐতিহ্য বলতে কী বোঝ? হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী তিনটি উপাদানের পরিচয় দাও।
২। মহালয়া অনুষ্ঠানের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দাও।
৩। ‘ধর্মসংগীতের মধ্য দিয়ে শিল্পচর্চার ঐতিহ্য প্রকাশ পেয়েছে।’— কীভাবে? সংক্ষেপে লেখ।
৪। বিশ্ব ঐতিহ্যের স্বীকৃতি পেয়েছে এমন একটি হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী মন্দিরের নাম লেখ। কেন তার এই মর্যাদা?
৫। দোলযাত্রা উৎসবের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
৬। চৈত্রসংক্রান্তির অনুষ্ঠান কেবল ধর্মীয় অনুষ্ঠান নয়, তা সকলের এক মিলন মেলা।’ – কীভাবে? বুঝিয়ে দাও।

নবম অধ্যায়

ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি : পূজা–পার্বণ ও ধর্মক্ষেত্র

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

৯.১ ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির ধারণার সাধারণ ও শ্রেণি–উপযোগী ব্যাখ্যা দিতে পারবে, পূজা-পার্বণ, উৎসব অনুষ্ঠানাদি, মন্দির ও তীর্থক্ষেত্রের মধ্যে দিয়ে যে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির প্রকাশ ঘটে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে। মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তির বর্ণনা দিতে পারবে এবং এগুলোর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে।

শিখনফল

৯.১.১ পূজা-পার্বণ ও বিভিন্ন উৎসব অনুষ্ঠানের সঙ্গে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৯.১.২ পূজার প্রতিমায়, সাজ-সজ্জায়, ধর্ম সঙ্গীতে, ধর্মীয় অনুষ্ঠানের আলপনায়, পার্বণের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ও উপাদানে, মন্দির-তীর্থের ভবনাদির কারুকার্যে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির যে পরিচয় পাওয়া যায় তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৯.১.৩ ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পরিচায়ক হিসেবে মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তির ব্যাখ্যা দিতে পারবে
৯.১.৪ বিভিন্ন মন্দির-তীর্থ, উৎসব-অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে।

পাঠ বিভাজন : ০৪

পাঠ ১ পৃষ্ঠা ৮৪ (আমরা জানি হিন্দুধর্ম .... সৌন্দর্যও উল্লেখযোগ্য)

শিখনফল

৯.১.১ পূর্জা-পার্বণ ও বিভিন্ন উৎসব অনুষ্ঠানের সঙ্গে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৯.১.২ পূজার প্রতিমায়, সাজ-সজ্জায়, ধর্ম সঙ্গীতে, ধর্মীয় অনুষ্ঠানের আলপনায়, পার্বণের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ও উপাদানে, মন্দির-তীর্থের ভবনাদির কারুকার্যে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির যে পরিচয় পাওয়া যায় তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৯.১.৪ বিভিন্ন মন্দির-তীর্থ, উৎসব-অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে।

উপকরণ

- দেবী সরস্বতীর চিত্র
- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত কারুকাজ করা মন্দিরের দেয়াল চিত্র (পৃষ্ঠা ৮৫)
- পাঠ্যপুস্তকে প্রদত্ত আলপনার চিত্র (পৃষ্ঠা ৮৬)

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক লক্ষ করবেন :

“ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি: পূজা পার্বণ ও ধর্মক্ষেত্র” শীর্ষক এ অধ্যায়টি (নবম অধ্যায়) অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ এবং

বিশেষ বৈশিষ্ট্যের অধিকারী। এখানে ধর্মীয় তত্ত্ব বা তথ্য কিংবা ধর্মচর্চাকারী মুনিঋষি বা মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীদের উপর জোর দেওয়া হয়নি। জোরটা অন্য জায়গায়। তা হচ্ছে দেব-দেবীর প্রতিমা, পূজা-পার্বণ, পূজার উপকরণ, মন্দির কিংবা তীর্থ প্রভৃতিকে কেন্দ্র করে উন্নত ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির প্রতি শিক্ষার্থীদের শ্রদ্ধাশীল করে তোলা, যাতে করে তারা ঐতিহ্যকে সমুন্নত রাখতে এবং সংস্কৃতির ধারাকে সমৃদ্ধ করতে উদ্বুদ্ধ হয় ।

পাঠ ১ এ-প্রথমেই সনাতন ধর্মের প্রাচীনতার কথা বলা হয়েছে। শিক্ষক এ কথা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। অতীতের সুকৃতি ও সমৃদ্ধির উপর বর্তমান গড়ে ওঠে; বর্তমান এগিয়ে যায় ভবিষ্যতের দিকে। কিন্তু অতীতের চেতনার অনেক কিছুই থেকে যায়, যা বর্তমানের জন্য প্রেরণা। আর একেই বলে ঐতিহ্য। হিন্দুধর্মের অনেক কিছুই এভাবে ঐতিহ্যরূপে যুগবাহিত হয়ে এসেছে। যেমন- হিন্দুদের জীবনযাপন প্রণালি, পূজা-পার্বণ পদ্ধতি বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ প্রভৃতি ধর্মগ্রন্থ নৈতিক বোধ ইত্যাদি ঐতিহ্যের অংশ।

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উত্তরের ভিত্তিতে বলতে পারেন : জীবসেবা হিন্দুধর্মের এক অন্যতম বৈশিষ্ট্য। ‘জীবকে ঈশ্বর জ্ঞান’ হিন্দু ধর্মাবলম্বীরা অতীত থেকেই পেয়েছে।

জীবনযাপনের আদর্শ ও উপাদানের মধ্যে প্রকাশ ঘটে সংস্কৃতির। হিন্দুধর্মীয় সংস্কৃতি খুবই সমৃদ্ধ– একই সঙ্গে তা ঐতিহ্যকে ধারণ করে নানা রূপ-রূপান্তরের পথে এগিয়ে চলছে। সৌন্দর্যবোধ এ সংস্কৃতির অংশ। এর প্রকাশ ঘটেছে প্রতিমা নির্মাণের শিল্প ভাবনা ও পদ্ধতিতে। সৃষ্টি, পালন, ধ্বংস, শক্তি, ধনসম্পদ, বিদ্যা ইত্যাদি।

ঈশ্বরের শক্তি বা গুণ। ঈশ্বরের এ শক্তি বা গুণগুলো নানা প্রতিমায় নানাভাবে রূপ দেওয়া হয়েছে। মনীষীরা বলেন, এগুলো ঋষি–কল্পনা থেকে এসেছে। ঈশ্বরের পালনশক্তি বিষ্ণুর শ্যামল সুন্দর রূপ, তাঁর অলঙ্কার, তাঁর শঙ্খ-চক্র-গদা-পদ্মধারী রূপ আমাদের আকৃষ্ট করে। দশভূজা মহিষমর্দিনী দুর্গা, দশ হাতে তাঁর দশ প্রহরণ। ধনের দেবী লক্ষ্মী সুদর্শনা। তাঁর হাতে ধানের ছড়া। দেবী সরস্বতী শ্বেতবর্ণা যা বিদ্যার পবিত্রতার পরিচায়ক।

অতঃপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পাঠ–১ অনুসরণ করে বলতে পারেনঃ দেব-দেবীদের পূজার জন্য হিন্দুধর্মাবলম্বীরা যে মন্দির নির্মাণ করেছেন, তার মধ্যেও রয়েছে বৈচিত্রময় সৌন্দর্য। মন্দিরের নির্মাণ শৈলী, স্তম্ভে ও দেয়ালের নানা কারুকাজ দৃষ্টিনন্দন ও মনোমুগ্ধকর। পাঠ্যপুস্তকে উদাহরণস্বরূপ দিনাজপুরের কান্তজির মন্দিরের দেয়ালচিত্রের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। তার একটি চিত্রও পাঠ্যপুস্তকে মুদ্রিত হয়েছে (পৃষ্ঠা ৮৫)। শুধু কান্তজি মন্দিরই নয়, আরও অনেক মন্দির আছে, যেগুলোর সৌন্দর্যও উল্লেখযোগ্য। শিক্ষক এরকম অন্য কোন মন্দিরের চিত্র শিক্ষার্থীদের দেখাতে পারেন।

পাঠ ১-এ আরও বলা হয়েছে, মন্দিরগুলোকে বা সাধু-সাধ্বীদের আশ্রমসমূহকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে ধর্মক্ষেত্র বা তীর্থক্ষেত্র। নদী বা সমুদ্রের তীরে, বনভূমিতে, শান্ত-সুন্দর বৃক্ষলতাশোভিত মন্দির ও তীর্থক্ষেত্র বা ধর্মক্ষেত্র মনে আনে প্রশান্তি, আনে পবিত্রতা।

শিক্ষক পাঠ ১ অনুসরণে আরও বলবেন, পূজার নানা উপকরণেও সাংস্কৃতিক সমৃদ্ধি তথা সৌন্দর্য বোধের পরিচয় পাওয়া যায়। যেমন আল্পনা (পাঠ্যপুস্তকের ৮৬ পৃষ্ঠার আল্পনা দ্রষ্টব্য) কিংবা মন্দিরের সাজসজ্জা।

শিক্ষক এভাবে পাঠ ১ অনুসরণে ও নিজের সংযোজনার মধ্য দিয়ে পাঠদান সমাপ্ত করবেন।

শিক্ষক পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষার্থীদের অনুশীলনী থেকে (পৃষ্ঠা ৮৯ ও ৯০) প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন এবং নিজের প্রণীত প্রশ্ন করবেন।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক প্রদত্ত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ২ পৃষ্ঠা ৮৫-৮৬ (ধর্মসঙ্গীত .... পরিচয় তুলে ধরব।)

শিখনফল

৯.১.২ পূজার প্রতিমায়, সাজ-সজ্জায়, ধর্ম সঙ্গীতে, ধর্মীয় অনুষ্ঠানের আলপনায়, পার্বণের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ও উপাদানে, মন্দির-তীর্থের ভবনাদির কারুকার্যে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির যে পরিচয় পাওয়া যায় তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।

৯.১.৪ বিভিন্ন মন্দির–তীর্থ, উৎসব-অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে।

উপকরণ

- একদল ভক্ত খোল-করতাল বাজিয়ে কীর্তন করছেন- এমন অঙ্কিত বা মুদ্রিত চিত্র
- ঢাকী ঢাক বাজাচ্ছেন- এমন চিত্র

শিখনফল

কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান (পাঠ ১-এ প্রদত্ত) যাচাই করবেন। সে প্রসঙ্গ ধরে বলতে পারেন : আমরা ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির উপাদান হিসেবে দেব-দেবীর প্রতিমা, মন্দির, তীর্থক্ষেত্র, পূজার নানা উপকরণের কথা বলেছি। আজ আমরা আরও বেশ কিছু উপাদানে হিন্দুধর্ম সম্পর্কিত আরও কিছু ঐতিহ্যবাহী সাংস্কৃতিক উপাদানের পরিচয় তুলে ধরব।

তারপর তিনি পাঠ –২ অনুসরণে ধর্মসঙ্গীত, কীর্তনের বাণী ও সুর–তাল–লয়, বিভিন্ন প্রকার ব্যাদ্যযন্ত্র, ধর্মীয় উপাখ্যানভিত্তিক নৃত্য-নাট্যানুষ্ঠান প্রভৃতির কথা বলবেন। আরও জানাবেন, একটি জনগোষ্ঠী বা জাতির সংস্কৃতি কেবল তাদের জন্যই নয়, তার অনেক কিছুই সকল ধর্মের, সকল মানুষের কাছে তৃপ্তিদায়ক। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন, বস্তুগত ঐতিহ্য কালের ছোবলে ধ্বংস হয়েছে। যেগুলো রয়েছে, সেগুলোও গুরুত্বপূর্ণ। সেগুলো সংরক্ষণ করা কর্তব্য।

এ কারণেই হিন্দুধর্মকেন্দ্রিক ঐতিহ্য হলেও এ রকম অনেক মন্দির বা প্রতিমাকে বিশ্ব ঐতিহ্য বলে স্বীকার করা হয়েছে এবং এগুলো সংরক্ষণ করা হচ্ছে। এর একটি উদাহরণ দিনাজপুরের কান্তজি মন্দির।

শিক্ষক পাঠ ২-এ প্রদত্ত ছকটি শিক্ষার্থীদের পূরণ করতে দেবেন। তদুপরি বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

সবশেষে তিনি বলবেন : পরবর্তী ক্লাসে আমরা ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পরিচায়ক হিসেবে মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তির পরিচয় প্রদান শুরু করব।

পাঠ ৩ পৃষ্ঠা ৮৭-৮৮ (মহালয়া একটি .... ধর্মীয় উৎসব।)

শিখনফল

৯.১.৩ ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পরিচয় হিসেবে মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তির ব্যাখ্যা দিতে পারবে।

উপকরণ

একজন ধার্মিক ব্যক্তি মন্দিরের সামনে বসে চণ্ডীপাঠ করছেন– এমন অঙ্কিত চিত্র
একজন বালিকা একজন বৃদ্ধের পায়ে আবির দিচ্ছে– এমন অঙ্কিত চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের বলতে পারেন : গত ক্লাসে আমরা বলেছিলাম, ঐতিহ্যের পরিচায়ক হিসেবে মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তির পরিচয় দেব। আজ মহালয়া ও দোলযাত্রা নিয়ে আলোচনা করা যাক।

অতঃপর তিনি পাঠ ৩ অনুসরণে মহালয়ার পরিচয় দেবেন। এতে উঠে আসবে যে, মহালয়ার অনুষ্ঠানটাই ঐতিহ্য প্রকাশক একটি অনুষ্ঠান।

এ অনুষ্ঠান একদিকে দুর্গাপূজার আগমনীর প্রতি ইঙ্গিত দেয়, অন্যদিকে মহালয়ায় প্রয়াত পূর্বপুরুষদের স্মরণ করা হয়। তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা হয়। কারণ তাদের অবদানের ভিত্তিতেই গড়ে উঠেছে এ কালের সংস্কৃতি।

দোলযাত্রাও এমন একটি ঐতিহ্যবাহী ধর্মীয় অনুষ্ঠান। এতে ধর্মের সঙ্গে জড়িয়ে আছে আনন্দ। পরস্পর আবির মাখানো, রং খেলার মধ্য দিয়ে প্রীতির সম্পর্ক গড়ে ওঠে। পাঠদানের মধ্যে ও শেষে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

তিনি এবার উপকরণ হিসেবে বর্ণিত চণ্ডীপাঠের চিত্র এবং আবির মাখনো চিত্র টাঙিয়ে তার প্রতি শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে প্রশ্ন করতে পারেন : চিত্রের মধ্যে কী কী দেখা যাচ্ছে? তিনি শিক্ষার্থীদের উত্তর দিতে সহযোগিতা করে বলবেন : একটি চিত্রে একজন বই পড়ছেন। এটি ধর্মগ্রন্থ চণ্ডী। আরেকটি চিত্রে একজন বৃদ্ধকে একটি বালিকা আবির মাখাচ্ছে। মহালয়ায় চণ্ডীপাঠ করা হয়। দোলযাত্রায় আবির মাখানো হয়। শিক্ষক এসকল বিষয়ে শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

পাঠ ৪ পৃষ্ঠা ৮৮-৯০ ('চৈত্রসংক্রান্তি উৎসবের' থেকে শেষ পর্যন্ত।)

শিখনফল

৯.১.৩ ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পরিচয় হিসেবে মহালয়া, দোলযাত্রা ও চৈত্রসংক্রান্তির ব্যাখ্যা দিতে পারবে।

৯.১.৪ বিভিন্ন মন্দির-তীর্থ, উৎসব-অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে।

উপকরণ

- চৈত্রসংক্রান্তির মেলার একটি সংগৃহীত বা অঙ্কিত চিত্র
- শিবের পূজা করা হচ্ছে– এমন চিত্র

শিখন শেখানো কার্যাবলি

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কুশল বিনিময়ের পর পাঠ ৪ অনুসরণে চৈত্রসংক্রান্তির বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন। চৈত্রসংক্রান্তির সঙ্গে শিব পূজার সংযোগ রয়েছে। শিবের গাজন উপলক্ষে মেলা বসে। শিক্ষক পাঠ অনুসরণে শিক্ষার্থীদের এসব কথা বুঝিয়ে বলবেন।

এটি নবম অধ্যায়ের শেষ পাঠ। সুতরাং সমগ্র অধ্যায়ের ভিত্তিতে শিক্ষক পুনরালোচনা করবেন। তিনি অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্ন (পৃষ্ঠা ৮৯-৯০) এবং নিজে প্রশ্ন তৈরি তরে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন করবেন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবে।

মূল্যায়ন

- অনুশীলনীতে প্রদত্ত প্রশ্ন (পৃষ্ঠা ৮৯-৯০) এবং নিজের প্রণীত প্রশ্নের উত্তরের ভিত্তিতে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।

সমাপ্ত